



Co-funded by
the European Union



Strumenti per la formazione PR3

Incrocio Emozionale

SESKAT. Sviluppo delle competenze sociali ed emotive nella formazione degli adulti

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



1) NOME E DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

Questo esercizio coinvolge i partecipanti in uno scenario interattivo di gioco di ruolo, incentrato sull'intelligenza emotiva e sulla risoluzione dei conflitti. I gruppi fanno un brainstorming su una situazione di conflitto, poi gli individui interpretano la situazione, ciascuno incarnando un'emozione specifica. L'esercizio incoraggia l'ascolto attivo, l'empatia e le risposte emotive adatte.

2) OBIETTIVI DELLO STRUMENTO

- Migliorare la consapevolezza emotiva: I partecipanti imparano a identificare ed esprimere una serie di emozioni, migliorando il loro vocabolario emotivo.
- Migliorare le capacità di risoluzione dei conflitti: Discutendo di un conflitto e incarnando diverse emozioni, i partecipanti possono capire come le emozioni influenzano i risultati dei conflitti.
- Sviluppare l'empatia: il coinvolgimento delle varie emozioni aiuta a comprendere le prospettive emotive degli altri, favorendo l'empatia.

3) COLLEGAMENTO DELLO STRUMENTO CON L'INTELLIGENZA EMOTIVA/LE SOFT SKILL

L'Emotional Cross si occupa direttamente delle componenti fondamentali dell'intelligenza emotiva, come l'autoconsapevolezza, l'autoregolazione, la consapevolezza sociale e la gestione delle relazioni. Sfida i partecipanti a riconoscere e ad adattarsi a diversi stati emotivi, sia in loro stessi che negli altri, un aspetto chiave dell'intelligenza emotiva. Inoltre, migliora le competenze trasversali come la comunicazione, l'empatia e il lavoro di squadra.



Co-funded by
the European Union



4) RISORSE E MATERIALI

Partecipanti: 6 o più

Timer: smartphone o cronometro.

Spazio: Una stanza abbastanza grande da formare una croce con i partecipanti seduti intorno.

Materiali: Carte con scritte diverse emozioni. Nastro adesivo o altro modo per segnare i + sul terreno.

5) IMPLEMENTAZIONE DELLO STRUMENTO

Fase 1, 10 minuti: Dividete i partecipanti in piccoli gruppi per fare un brainstorming su una situazione di conflitto.

Fase 2, 20 minuti: Formate la croce emozionale con quattro individui al centro, uno di fronte all'altro, e gli altri intorno. Fate una discussione di ruolo, incorporando le emozioni delle carte.

Fase 3, 3 minuti: Conducete una breve conversazione sulla consapevolezza acquisita nella discussione. Utilizzate queste domande come guida, oppure sentitevi liberi di crearne di vostre:

- In che modo l'adozione di un'emozione specifica ha cambiato la vostra prospettiva sullo scenario di conflitto?
 - Questa domanda incoraggia i partecipanti a riflettere sull'impatto delle emozioni sulle loro opinioni e risposte al conflitto.
- Avete notato qualche cambiamento nel vostro stato emotivo mentre eravate impegnati nel gioco di ruolo?
 - Questa domanda aiuta i partecipanti a prendere coscienza della loro fluidità emotiva e della loro reattività durante l'esercizio.

Fase 4, 15 minuti: Facilitate una sessione di riflessione di gruppo, discutendo delle emozioni e del loro impatto. Utilizzate queste domande come guida o sentitevi liberi di crearne di vostre:

Quali sono le emozioni più difficili da affrontare nei conflitti della vita reale e perché?

- Questa domanda aiuta i partecipanti a collegare l'esercizio a situazioni di vita reale, migliorando la loro autoconsapevolezza e la comprensione delle sfide emotive personali.

Come riconoscere e comprendere le diverse prospettive emotive può aiutare a risolvere i conflitti in modo più efficace?

- Questa domanda si concentra sull'applicazione dell'intelligenza emotiva nella risoluzione dei conflitti, incoraggiando i partecipanti a pensare a modi pratici per applicare le loro conoscenze.

Riflettendo sull'esercizio, come pensate che l'intelligenza emotiva possa essere ulteriormente sviluppata nella vostra vita personale o professionale?

- Questa domanda invita i partecipanti a considerare le azioni che possono intraprendere per migliorare la loro intelligenza emotiva in vari aspetti della loro vita.



Co-funded by
the European Union



6) RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

È probabile che i partecipanti sviluppino una comprensione più profonda di come le emozioni influenzano le interazioni interpersonali, in particolare negli scenari di conflitto. Potrebbero diventare più abili nel riconoscere e gestire le proprie emozioni e nell'interpretare quelle degli altri, migliorando le capacità di comunicazione. L'esercizio può anche favorire un maggiore senso di empatia e una migliore comprensione del ruolo delle emozioni nella risoluzione dei conflitti.