

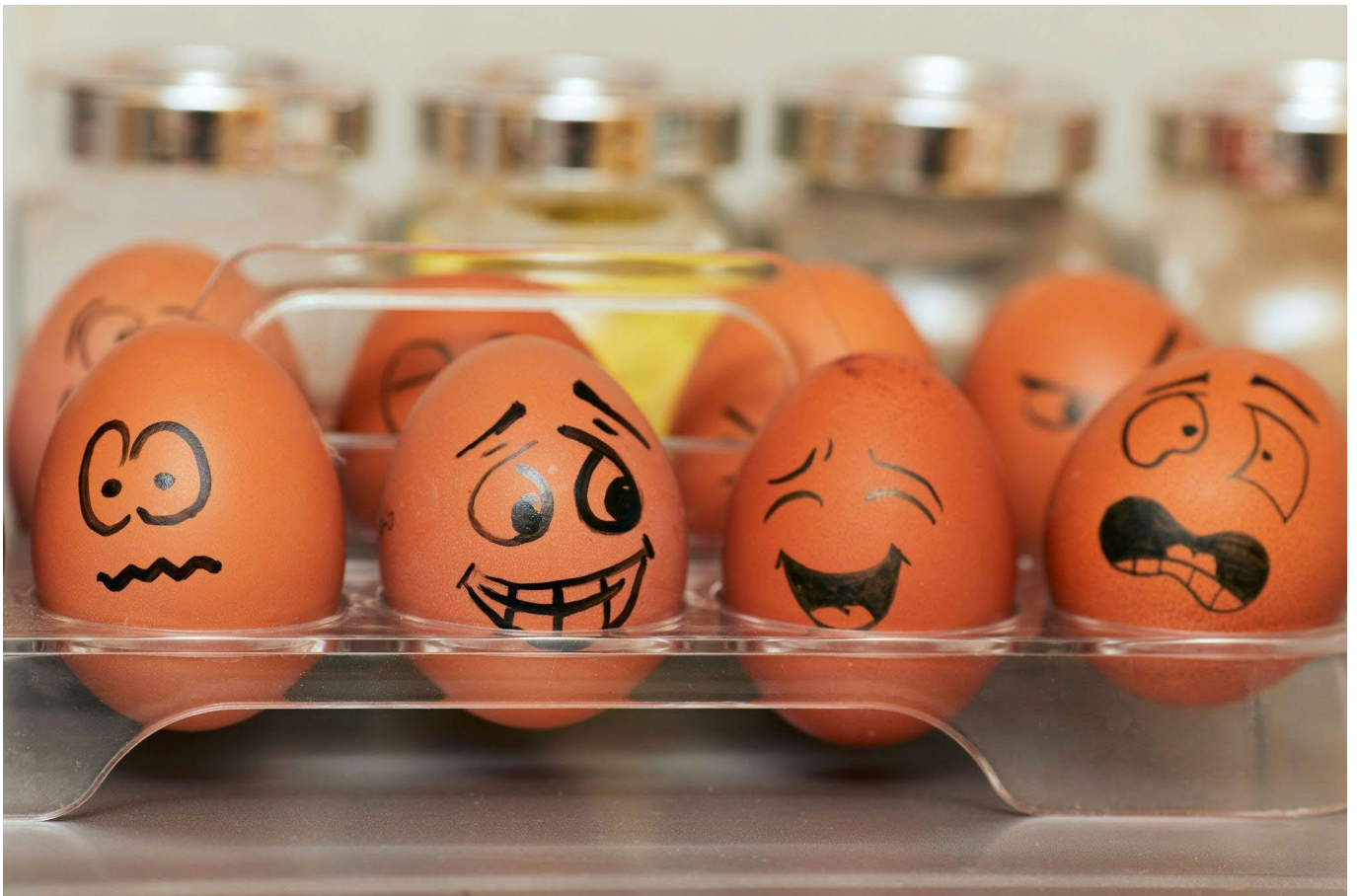


Co-funded by
the European Union



Herramienta de formación PR3

Verso emotivo



SESKAT. Desarrollo de habilidades sociales y emocionales en la formación de adultos

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



1. DESCRIPCIÓN

"Emotive Verse" es un taller donde los participantes primero participan en una sesión para identificar y articular sus sentimientos actuales, y luego canalizar estas emociones en la creación de un poema personal. Este ejercicio fomenta la conciencia emocional, la creatividad y la vulnerabilidad. Los participantes también tendrán la oportunidad de compartir sus poemas con el grupo, fomentando un sentido de empatía y conexión.

2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

Conciencia emocional: ayude a los participantes a reconocer y comprender su estado emocional actual.

Expresión creativa: Fomentar el uso de la poesía como medio para expresar sentimientos complejos.

Empatía y conexión: desarrollar un sentido de empatía y comprensión dentro del grupo a través de la vulnerabilidad compartida.

3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON INTELIGENCIA EMOCIONAL/HABILIDADES BLANDAS

Esta herramienta se vincula con la inteligencia emocional al:

- Autoconciencia: comprender las propias emociones y expresarlas de forma creativa.
- Autoexpresión: desarrollar la capacidad de articular sentimientos de manera significativa.
- Conciencia social: Fomentar la empatía escuchando y apreciando las expresiones emocionales de los demás.

4) RECURSOS Y MATERIALES

Materiales de escritura: Papel y bolígrafos para cada participante.

Asientos cómodos: dispuestos en círculo para compartirlos fácilmente.

Espacio Silencioso y Reflexivo: Para facilitar la introspección y la creatividad.



5) IMPLEMENTACIÓN DE LA HERRAMIENTA

Paso 1. Introducción (10 minutos): Explique el propósito y el proceso del taller.

Paso 2. Identificación de sentimientos (20 minutos): Guíe a los participantes a través de un ejercicio de atención plena o introspección para ayudarlos a identificar sus sentimientos actuales. Utilice las meditaciones guiadas en la plataforma SESKAT como inspiración o incluso como facilitación.

Paso 3. Creación de poesía (30 minutos): los participantes escriben un poema corto basado en las emociones identificadas. Ofrezca indicaciones o estructuras para quienes no estén familiarizados con la escritura de poesía. Imprime y ofrece el "Taller de Inspiraciones y Estructuras Poéticas para el "Verso Emotivo".

Paso 4. Compartir poemas (45 minutos): Los participantes comparten voluntariamente sus poemas con el grupo, seguido de una breve discusión o reflexión sobre cada uno.

Paso 5. Reflexión grupal (15 minutos): discuta la experiencia general, enfocándose en cómo se sintió al expresar y escuchar experiencias emocionales.

6) RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

Alfabetización emocional mejorada: capacidad mejorada para identificar y articular emociones.

Habilidades Creativas: Desarrollo de la expresión poética como herramienta de procesamiento emocional.

Escucha empática: aumento de la empatía y la conexión dentro del grupo a través de experiencias compartidas.

"Emotive Verse" es una forma innovadora e impactante para que las personas exploren sus emociones y las expresen a través de la poesía. Este taller no sólo ayuda al autodescubrimiento sino que también crea un espacio donde se respeta y comparte la vulnerabilidad, enriqueciendo la inteligencia emocional y las habilidades creativas de los participantes.