



Co-funded by
the European Union



Przybornik szkoleniowy PR3

Kotwica emocjonalna

1) OPIS NARZĘDZIA

SESKAT. Rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych w szkoleniu dorosłych

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



To narzędzie zostało zaprojektowane, aby pomóc jednostkom skutecznie rozpoznawać, rozumieć i zarządzać swoimi emocjami. Działa jako „mentalna kotwica”, którą można wykorzystać w różnych sytuacjach, aby utrzymać równowagę emocjonalną i zachować odpowiednią perspektywę. Ćwiczenie zostało stworzone do samodzielnego wykonywania, dzięki czemu jest powszechnie dostępne i może zostać zastosowane w różnych scenariuszach życiowych.

2) CELE NARZĘDZIA

- **Świadomość emocjonalna:** Zwiększa zdolność do identyfikowania i rozpoznawania różnych emocji w miarę ich powstawania;
- **Samoregulacja:** Pomaga opracować strategie zarządzania intensywnymi emocjami i utrzymywania równowagi emocjonalnej;
- **Budowanie odporności:** Wzmacnia odporność osobistą, promując nawyk konstruktywnych reakcji emocjonalnych.

3) POWIĄZANIE NARZĘDZIA Z INTELIGENCJĄ EMOCJONALNĄ/UMIEJĘTNOŚCIAMI MIĘKKIMI

Narzędzie to jest ściśle powiązane z kluczowymi komponentami inteligencji emocjonalnej, w tym:

- **Samoświadomością:** Rozpoznawanie własnych stanów emocjonalnych i ich wpływu.
- **Samoregulacją:** Zarządzanie emocjami w zdrowy sposób bez uczucia przytłoczenia.
- **Empatią:** Zrozumienie własnych emocji pomaga w odczuwaniu empatii wobec innych.

4) POTRZEBNE ZASOBY I MATERIAŁY

- Przewidywane zasoby: ciche, wygodne miejsce do refleksji.
- Dziennik lub notatnik: do rejestrowania myśli i emocji (wysoce zalecane).

5) WDROŻENIE NARZĘDZIA

SESKAT. Rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych w szkoleniu dorosłych

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



Krok 1. Identyfikacja (5 minut): Kiedy doświadczasz silnych emocji, zatrzymaj się i poświęć chwilę swojego czasu, aby zidentyfikować emocje. Nazwij je (np. złość, niepokój, radość).

Krok 2. Refleksja (5 minut): Zastanów się, co wywołało tę emocję. Zapisz to w dzienniku.

Krok 3. Świadomość fizyczna (3 minuty): Zwróć uwagę na wszelkie doznania fizyczne związane z emocjami (np. ucisk w klatce piersiowej, przyspieszone bicie serca, ciepłe czoło).

Krok 4. Ćwiczenie oddechowe (5 minut): Praktykuj głęboki oddech, aby być w stanie skoncentrować się i odpowiednio regulować intensywność emocjonalną.

Krok 5. Zmiana perspektywy (5 minut): Zadaj sobie pytanie: „Jaki jest inny sposób postrzegania tej sytuacji?” Rozważ różne punkty widzenia.

Krok 6. Planowanie działania (5 minut): Zdecyduj się na konstruktywną reakcję lub działanie, jeśli to konieczne, aby odpowiednio zająć się źródłem emocji.

6) OCZEKIWANE EFEKTY UCZENIA SIĘ

- **Zwiększona świadomość emocjonalna:** lepsza identyfikacja i zrozumienie własnych stanów emocjonalnych.
- **Lepsza regulacja emocji:** zwiększona zdolność do konstruktywnego radzenia sobie z emocjami i reagowania na nie.
- **Większa odporność emocjonalna:** Opracowanie osobistej „kotwicy emocjonalnej”, którą można wykorzystać w różnych sytuacjach życiowych dla stabilności emocjonalnej i siły.

„Kotwica Emocjonalna” ma być praktycznym i łatwym w użyciu narzędziem dla każdego, kto chce zwiększyć swoją inteligencję emocjonalną i umiejętności zarządzania. Regularnie przechodząc powyższe kroki, jednostki mogą opracować niezawodną metodę poruszania się po swoim krajobrazie emocjonalnym z większą jasnością i większą kontrolą.