



Co-funded by
the European Union



Przybornik szkoleniowy PR3

Krzyż Emocjonalny

SESKAT. Rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych w szkoleniu dorosłych

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



1) NAZWA I OPIS NARZĘDZIA

To angażujące ćwiczenie obejmuje uczestników interaktywnego scenariusza odgrywania ról, koncentrującego się na inteligencji emocjonalnej i rozwiązywaniu konfliktów. Grupy przeprowadzają burzę mózgów na temat sytuacji konfliktowej, a następnie poszczególne osoby odgrywają daną sytuację, z których każda zawiera określone emocje. Ćwiczenie zachęca do aktywnego słuchania, empatii i adaptacyjnych reakcji emocjonalnych.

2) CELE NARZĘDZIA

- **Zwiększenie świadomości emocjonalnej:** uczestnicy uczą się identyfikować i wyrażać szereg emocji, poprawiając swoje słownictwo emocjonalne.
- **Poprawa umiejętności rozwiązywania konfliktów:** omawiając konflikt, jednocześnie ucieleśniając różne emocje, uczestnicy uzyskują wgląd w to, w jaki sposób emocje wpływają na wyniki konfliktu.
- **Rozwija empatię:** angażowanie się w różne emocje pomaga zrozumieć emocjonalne perspektywy innych, a także sprzyja empatii.

3) POWIĄZANIE NARZĘDZIA Z INTELIGENCJĄ EMOCJONALNĄ/UMIEJĘTNOŚCIAMI MIĘKKIMI

„Krzyż Emocjonalny” bezpośrednio angażuje podstawowe elementy inteligencji emocjonalnej, takie jak samoświadomość, samoregulacja, świadomość społeczna i zarządzanie relacjami. Zachęca uczestników do rozpoznawania i dostosowywania się do różnych stanów emocjonalnych, zarówno u siebie, jak i u innych, będących kluczowym aspektem inteligencji emocjonalnej. Ponadto zwiększa umiejętności miękkie, takie jak komunikacja, empatia i praca zespołowa.

4) POTRZEBNE ZASOBY I MATERIAŁY

Uczestnicy: 6 lub więcej

Timer: Smartfon lub stoper.

Przestrzeń: pomieszczenie wystarczająco duże, aby utworzyć krzyż z uczestnikami siedzącymi wokół.

Materiały: Karty z napisami o różnych emocjach. Taśma lub inny sposób na oznaczenie + na ziemi.

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, 10 minut: Podziel uczestników na małe grupy, aby przeprowadzić burzę mózgów na temat sytuacji konfliktowej.

Krok 2, 20 minut: Uformuj Krzyż Emocjonalny z czterema osobami w środku, zwróconymi do siebie, a pozostałymi dookoła. Weź udział w dyskusji o odgrywaniu ról, wykorzystując emocje z kart.

Krok 3, 3 minuty: Przeprowadź krótką refleksję na temat informacji zdobytych podczas dyskusji.

Skorzystaj z poniższych pytań, aby uzyskać wskazówki, lub stwórz własne:

- W jaki sposób przyjęcie konkretnej emocji zmieniło Twoje spojrzenie na scenariusz konfliktu? (To pytanie zachęca uczestników do refleksji nad wpływem emocji na ich poglądy i reakcje na konflikt).
- Czy zauważyłeś jakieś zmiany we własnym stanie emocjonalnym podczas odgrywania ról? (To pytanie pomaga uczestnikom uświadomić sobie swoją płynność emocjonalną i responsywność podczas ćwiczenia).

Krok 4, 15 minut: Poprowadź grupową sesję refleksji, omawiając emocje i ich wpływ. Skorzystaj z poniższych pytań, aby uzyskać wskazówki lub stwórz własne:

- Z jakimi emocjami najtrudniej Ci się zmierzyć w rzeczywistych konfliktach i dlaczego? (To pytanie pomaga uczestnikom połączyć ćwiczenie z rzeczywistymi sytuacjami, zwiększając ich samoświadomość i zrozumienie osobistych wyzwań emocjonalnych).
- W jaki sposób rozpoznawanie i rozumienie różnych perspektyw emocjonalnych może pomóc w skuteczniejszym rozwiązywaniu konfliktów? (Pytanie to koncentruje się na zastosowaniu inteligencji emocjonalnej w rozwiązywaniu konfliktów, zachęcając uczestników do zastanowienia się nad praktycznymi sposobami zastosowania zdobytej wiedzy).
- Zastanawiając się nad ćwiczeniem, w jaki sposób można rozwinąć inteligencję emocjonalną w życiu osobistym lub zawodowym? (To pytanie skłania uczestników do rozważenia możliwych do podjęcia kroków w celu zwiększenia inteligencji emocjonalnej w różnych aspektach ich życia).

6) OCZEKIWANE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Uczestnicy lepiej rozumieją, w jaki sposób emocje wpływają na interakcje międzyludzkie, szczególnie w scenariuszach konfliktów. Mogą stać się bardziej biegli w rozpoznawaniu i zarządzaniu własnymi emocjami oraz interpretowaniu emocji innych, co prowadzi do poprawy umiejętności komunikacyjnych. Ćwiczenie może również sprzyjać większemu poczuciu empatii i lepszemu zrozumieniu roli emocji w rozwiązywaniu konfliktów.