



Co-funded by
the European Union



SESKAT



Przybornik szkoleniowy PR3

Koło Emocji

1) NAZWA I OPIS NARZĘDZIA

SESKAT. Rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych w szkoleniu dorosłych

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



Podczas wykonywania ćwiczenia "Koło emocji" uczestnicy będą mieli okazję zastanowić się nad różnymi emocjami i twórczo nad nimi popracować.

2) CELE NARZĘDZIA

Uczestnicy:

- nauczą się nazywać i rozpoznawać różne emocje;
- zastanowią się nad tym, jak się czują i jak woleliby się czuć;
- znajdą się w bezpiecznym miejscu do rozmowy o emocjach i dowiedzą się, że nie ma dobrych ani złych emocji;

3) POWIĄZANIE NARZĘDZIA Z INTELIGENCJĄ EMOCJONALNĄ/UMIEJĘTNOŚCIAMI MIĘKKIMI

Samowiedomość jest pierwszym składnikiem inteligencji emocjonalnej, a zatem ma kluczowe znaczenie w zarządzaniu emocjami. Uczestnicy będą mieli okazję popracować nad swoim zarządzaniem emocjami, zastanawiając się nad tym, jak się czują i jak chcieliby się czuć.

4) ZASOBY I MATERIAŁY

Do tego narzędzia trener będzie potrzebował koła emocji Plutchika, wydrukowanego w kolorze dla każdego uczestnika lub wyświetlonego na tablicy. Następnie kolorowe długopisy lub mazaki, arkusze kolorowego papieru, klej, arkusz papieru z kołem podzielonym na osiem ćwiartek dla każdego z uczestników.

5) WDROŻENIE NARZĘDZIA

Krok 1 – 10 minut

Trener zapozna uczestników z kołem emocji Plutchika i odpowie na pytania, które mogą się pojawić.

Krok 2 – 10 minut

Trener poprosi uczestników o zastanowienie się nad tym, jakie emocje odczuwają w danej chwili i jakie emocje chcieliby odczuwać.

Krok 3 – 15 minut

Uczestnicy otrzymają kolorowe mazaki, długopisy, arkusze kolorowego papieru, klej oraz arkusz papieru przedstawiający koło z ośmioma ćwiartkami. Teraz muszą wybrać osiem emocji, w tym te, które odczuwają i te, które chcieliby odczuwać, i przedstawić je na kole. Mogą użyć różnych kolorów, wzorów i tekstur.

Krok 4 – 15 minut



Co-funded by
the European Union



Nadszedł czas, aby zastanowić się nad wykonanym ćwiczeniem. Jak czują się uczestnicy? Czy odkryli coś, czego nie byli w pełni świadomi? W jaki sposób myślenie o swoim stanie emocjonalnym wpływa na stan emocjonalny?

6) OCZEKIWANE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Uczestnicy nie tylko zdobędą wiedzę na temat różnych emocji, ale także nauczą się, jak je regulować, zastanawiając się nad tym, jak się czują i jak chcieliby się czuć.