



Co-funded by
the European Union



Strumenti per la formazione PR3

La ruota delle emozioni

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

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



SESKAT

1) NOME E DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

Nella "Ruota delle emozioni", i partecipanti avranno la possibilità di riflettere sulle diverse emozioni e di lavorarci sopra in modo creativo.

2) OBIETTIVI DELLO STRUMENTO

I partecipanti:

- Impareranno a dare un nome e a riconoscere le diverse emozioni;
- Potranno riflettere sul modo in cui si sentono e sul modo in cui preferirebbero sentirsi;
- Avranno un luogo sicuro in cui parlare delle emozioni e impareranno che non esistono emozioni buone o cattive.

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

L'autoconsapevolezza è la prima componente dell'intelligenza emotiva e quindi è fondamentale per la gestione delle emozioni. I partecipanti avranno la possibilità di migliorare la gestione delle proprie emozioni riflettendo su come si sentono e su come vorrebbero sentirsi.

4) RISORSE E MATERIALI

Per lo strumento il formatore avrà bisogno di una Ruota delle emozioni di Plutchik, stampata a colori per ogni partecipante o mostrata alla lavagna. Poi colori e un foglio di carta per ogni partecipante con una ruota con otto quadranti.



Co-funded by
the European Union



5) IMPLEMENTAZIONE DELLO STRUMENTO

Fase 1

Il formatore presenterà ai partecipanti la Ruota delle emozioni di Plutchik e risponderà alle domande che potrebbero sorgere.

10 minuti

Fase 2

Il formatore chiede ai partecipanti di riflettere sulle emozioni che stanno provando in questo momento e su quelle che vorrebbero provare.

10 minuti

Fase 3

I partecipanti avranno a disposizione molti colori e un foglio di carta che rappresenta una ruota con otto quadranti. Ora devono scegliere otto emozioni, comprese quelle che stanno provando e quelle che vorrebbero provare, e devono rappresentarle sulla ruota. Possono usare colori, disegni e strutture diverse.

15 minuti

Fase 4

È il momento di riflettere sull'attività. Come si sentono i partecipanti? Hanno scoperto qualcosa di cui non erano pienamente consapevoli? In che modo pensare al proprio stato emotivo influisce sullo stato emotivo?

15 minuti

6) RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

I partecipanti acquisiranno conoscenze sulle diverse emozioni e impareranno a regolarle, riflettendo su come si sentono/come vorrebbero sentirsi.