



Co-funded by
the European Union



PR3-Schulungs-Toolbox

Das Gefühlsrad

SESKAT. Entwicklung von sozialen und emotionalen Kompetenzen in der Erwachsenenbildung

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



1) NAME UND BESCHREIBUNG DES TOOLS

Im "Gefühlsrad" haben die Teilnehmer die Möglichkeit, über die verschiedenen Emotionen nachzudenken und sie kreativ zu bearbeiten.

2) ZIELE DER AKTIVITÄT

Die Teilnehmer werden:

- Lernen, verschiedene Emotionen zu benennen und zu erkennen;
- Darüber nachdenken, wie sie sich fühlen und wie sie sich am liebsten fühlen würden;
- einen sicheren Ort haben, um über Gefühle zu sprechen und zu lernen, dass es keine guten oder schlechten Emotionen gibt.

3) VERBINDUNG DES TOOLS MIT EMOTIONALER INTELLIGENZ/SOFTEN FÄHIGKEITEN

Die Selbstwahrnehmung ist die erste Komponente der emotionalen Intelligenz und daher entscheidend für das Management der eigenen Gefühle. Die Teilnehmer werden die Möglichkeit haben, ihr emotionales Selbstmanagement zu verbessern, indem sie darüber nachdenken, wie sie sich fühlen und wie sie sich stattdessen fühlen möchten.

4) RESSOURCEN UND MATERIALIEN

Für das Tool benötigt der Trainer ein Plutchiks Gefühlsrad, das entweder für jeden Teilnehmer in Farbe ausgedruckt oder an der Tafel gezeigt wird. Dann Farben und ein Blatt Papier für jeden Teilnehmer mit einem Rad mit acht Quadranten.

5) SCHRITT FÜR SCHRITT

Schritt 1

Der Trainer führt die Teilnehmer in das Plutchik-Rad der Emotionen ein und beantwortet eventuell auftretende Fragen.

10 Minuten

Schritt 2

Der Trainer bittet die Teilnehmer, darüber nachzudenken, welche Emotionen sie im Moment fühlen und welche sie sich stattdessen gerne fühlen würden.

10 Minuten



Co-funded by
the European Union



Schritt 3

Die Teilnehmer erhalten viele Farben und ein Blatt Papier, das ein Rad mit acht Quadranten darstellt. Sie müssen nun acht Emotionen auswählen, einschließlich derjenigen, die sie gefühlt haben und derjenigen, die sie gerne fühlen würden, und sie auf dem Rad darstellen. Dabei können sie verschiedene Farben, Muster und Texturen verwenden.

15 Minuten

Schritt 4

Es ist nun an der Zeit, über die Aktivität zu reflektieren. Wie fühlen sich die Teilnehmer? Haben sie etwas entdeckt, dessen sie sich nicht voll bewusst waren? Wie wirkt sich das Nachdenken über den eigenen emotionalen Zustand auf den emotionalen Zustand aus?

15

Minuten

6) ERWARTETE LERNERGEBNISSE

Die Teilnehmer erwerben nicht nur Kenntnisse über die verschiedenen Emotionen, sondern lernen auch, wie sie diese regulieren können, indem sie darüber nachdenken, wie sie sich fühlen bzw. wie sie sich fühlen möchten.