



Co-funded by
the European Union



PR3 - Setul de instrumente de formare

Roata Emoțiilor

SESKAT. Dezvoltarea competențelor sociale și emoționale în formarea adulților

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



1) DENUMIREA ȘI DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

În "Roata emoțiilor", participanții vor avea ocazia de a reflecta asupra diferitelor emoții și de a lucra în mod creativ asupra lor.

2) OBIECTIVELE INSTRUMENTULUI

Participanții vor:

- Vor învăța să numească și să recunoască diferite emoții;
- Să reflecteze asupra modului în care se simt și asupra modului în care ar prefera să se simtă;
- Vor avea un loc sigur pentru a vorbi despre emoții și vor învăța că nu există emoții bune sau rele.

3) LEGĂTURA INSTRUMENTULUI CU INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ / ABILITĂȚILE SOFT

Conștiința de sine este prima componentă a inteligenței emoționale și, prin urmare, este crucială în gestionarea emoțiilor proprii. Participanții vor avea șansa de a-și îmbunătăți gestionarea emoțională de sine prin reflectarea asupra modului în care se simt și asupra modului în care doresc să se simtă.

4) RESURSE ȘI MATERIALE

Pentru acest instrument, formatorul va avea nevoie de Plutchik's Wheel ("Roata Plutchik") a emoțiilor, fie tipărită în culori pentru fiecare participant, fie afișată pe tablă, apoi va avea nevoie de culori (creioane, pixuri, markere, etc) și o foaie de hârtie pentru fiecare participant în parte, cu o roată cu opt cadrane.



5) PUNEREA ÎN APLICARE A INSTRUMENTULUI

Pasul 1

Formatorul le va prezenta participanților Roata Plutchik a emoțiilor și va răspunde la întrebările care pot apărea.

10 minute

Pasul 2

Formatorul le cere participanților să reflecteze asupra emoției (emoțiilor) pe care o (le) simt în acest moment și asupra celei (celor) pe care ar dori să o (le) simtă în schimb.

10 minute

Pasul 3

Participanții vor primi o mulțime de culori și o foaie de hârtie reprezentând o roată cu opt cadrane. Acum trebuie să aleagă opt emoții, inclusiv cele pe care le simțeau și cele pe care și-ar dori să le simtă, și trebuie să le reprezinte pe roată. Ei pot folosi culori, modele și texturi diferite.

15 minute

Pasul 4

Acum este momentul să se reflecteze asupra activității. Cum se simt participanții? Au descoperit ceva de care nu erau pe deplin conștienți? Cum afectează starea emoțională a cuiva faptul de a se gândi la propria stare emoțională?

15 minute

6) REZULTATELE AȘTEPTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

Participanții nu numai că vor dobândi cunoștințe despre diferitele emoții, dar vor învăța cum să le regleze, reflectând asupra modului în care se simt/cum doresc să se simtă.