

Attività 1 – Misuratore dell'umore

Tipo/metodo di attività: Autoconsapevolezza - Una tecnica per migliorare la consapevolezza emotiva e la comprensione delle emozioni (primi passi verso la regolazione delle emozioni)

Obiettivo di apprendimento:

Questa attività, ispirata alla tecnica del Mood Meter (Brackett M. & Stern R.), mira ad aiutare gli studenti ad imparare a riconoscere e valutare le emozioni, in se stessi e negli altri, concentrandosi sulle loro due dimensioni: piacevolezza ed energia. Partendo da questo presupposto, si possono gettare le basi per affrontare saggiamente le emozioni e sviluppare strategie per regolarle.

Specificità: L'attività può essere svolta individualmente o in gruppi di riflessione. Gli studenti possono compilare le tabelle da soli o in coppia e poi tornare in gruppo per riflettere sulla loro esperienza durante l'attività.

Durata: 1 ora

Materiale necessario: Tavola delle emozioni

This project has been funded with support from the European Commission under the Erasmus+ Programme. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT ID: 2019-1-R001-KA202-063198

Informazioni utili per il formatore:

1. Spiega ai partecipanti che il primo passo per gestire in modo produttivo qualsiasi sentimento è riconoscere che lo stiamo provando. Una buona tecnica per riconoscere i propri sentimenti è il "Mood Meter" (sviluppato da M.Brackett&R.Stern, - Yale Center for Emotional Intelligence), per adottare il quale viene chiesto loro di classificare le proprie emozioni in gruppi. Fondamentalmente, questa tecnica consiste nel porsi due semplici domande sulle emozioni che provano in questo momento:

Quanta energia ha questa emozione?

Quanto è piacevole questa emozione?

2. Per catalogare i sentimenti in gruppi, bisogna considerare se un'emozione è piacevole o spiacevole e se ha molta o poca energia. Chiarire che anche se un'emozione sembra spiacevole, ciò non significa che sia negativa. Tutte le emozioni sono necessarie ed è importante imparare a riconoscerle e gestirle. Spiega ogni quadrante del grafico dell'indicatore dell'umore:

- sgradevole, ad alta energia (arrabbiato o impaurito)

- sgradevole, a bassa energia (triste)

- piacevole, ad alta energia (felice)

- piacevole, a basso consumo energetico (calmo)

3. Dopo aver spiegato come possono raggruppare le proprie emozioni nel Mood Meter, puoi iniziare con la parte A' e poi passare alla parte B'

4. Alla fine di ogni attività, discuti in gruppi l'esperienza degli studenti, come si sono sentiti, ecc. in base alle domande di riflessione.

Istruzioni:

Parte A: identifica 5 emozioni che hai provato durante la giornata. Elencale nel modo più accurato possibile. Quindi prova a rispondere alle seguenti domande all'interno della tabella data.

1. Quanta energia ha questa emozione?

This project has been funded with support from the European Commission under the Erasmus+ Programme. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT ID: 2019-1-R001-KA202-063198

2. Quanto è piacevole questa emozione?

Tavola delle emozioni – Documento Word Online (e pdf da stampare, se necessario)

Emozione (x)	Piacevolezza		
Energia		Alto	Basso
	Alto		
	Basso		
Emozione (x)	Piacevolezza		
Energia		Alto	Basso
	Alto		
	Basso		
Emozione (x)	Piacevolezza		
Energia		Alto	Basso
	Alto		
	Basso		
Emozione (x)	Piacevolezza		
Energia		Alto	Basso
	Alto		
	Basso		
Emozione (x)	Piacevolezza		
Energia		Alto	Basso

This project has been funded with support from the European Commission under the Erasmus+ Programme. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT ID: 2019-1-R001-KA202-063198

	Alto		
	Low		
Emozione (x)	Piacevolezza		
Energia		Alto	Basso
	Alto		
	Basso		

Parte B: Dopo aver compilato la tabella della parte A', i corsisti sono guidati a condividere le emozioni che hanno elencato nelle loro tabelle. Le emozioni sono annotate in un elenco comune che può essere arricchito con ulteriori emozioni. Prova a fare una lista con più di 30 emozioni e poi chiedi ai partecipanti di raggrupparle secondo il Mood Meter. I partecipanti possono lavorare individualmente o in gruppi per classificare le emozioni.

Domande di riflessione:

Scegli più emozioni da ogni quadrante e discuti in gruppo:

- E' stato facile raggruppare le emozioni?
- Come si sentono i nostri corpi quando proviamo questa sensazione?
- Come sono le nostre facce quando proviamo questa sensazione?
- Che pensieri abbiamo quando proviamo questa sensazione?
- Come ci fa sentire questa emozione? Cosa ci accade quando ci sentiamo così?
- Questa sensazione ci aiuta? Se sì, cosa possiamo fare per continuare a provare o ad intensificarla? Se no, cosa possiamo fare per avvertirla meno o riuscire a sentirci in modo diverso?

This project has been funded with support from the European Commission under the Erasmus+ Programme. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT ID: 2019-1-R001-KA202-063198