

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

