

Activitatea 1 – Măsurarea stării emoționale

Tipul/metoda de activitate: Conștientizarea de sine - O tehnică de îmbunătățire a conștientizării emoționale și de înțelegere a emoțiilor (primii pași către reglarea emoțională)

Obiectivele de învățare:

Această activitate, inspirată de tehnica Mood Meter (*Brackett M. & Stern R.*), își propune să ajute cursanții să învețe să recunoască și să evalueze emoțiile la ei înșiși și la ceilalți, concentrându-se pe cele două dimensiuni ale acestora: nivelul de plăcere și de energie. Având această bază, ei pot construi o fundație pentru a face față în mod mai înțelept emoțiilor lor și pot să dezvolte strategii de reglare a acestora.

Aspecte specifice: Activitatea poate fi făcută individual, sau în grupuri pentru reflecție. Cursanții pot completa tabelele singuri sau în perechi, apoi revin într-un grup pentru a reflecta asupra experienței din cadrul activității.

Durata: 1 oră

Materiale necesare: Tabel al emoțiilor

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



Informații utile pentru formator:

- Explicați participanților că primul pas în gestionarea productivă a oricărui sentiment este să recunoaștem că îl avem. O modalitate bună de a ne recunoaște sentimentele constă în a le defini și a le clasifica pe baza nivelului lor de plăcere și energie. Plăcerea reprezintă cât de plăcut sau neplăcut ne simțim, în timp ce energia descrie cât de multă energie fizică circulă prin corpurile noastre în timp ce simțim acea emoție. Emoțiile pot fi ridicate în ambele, scăzute în ambele, ridicate în energie și scăzute în plăcere sau scăzute în energie și ridicate în plăcere. Așadar, primul pas pentru cursanți este să încerce să răspundă la două întrebări simple, referitoare la emoțiile pe care le simt în acel moment:
 - Cât de plăcută este această emoție?
 - Câtă energie generează această emoție?
- Pentru a aranja sentimentele în grupuri, ei se pot gândi dacă o emoție este plăcută sau neplăcută și dacă are multă energie sau puțină energie. Clarificați faptul că și atunci când o emoție este neplăcută, asta nu înseamnă că emoția în sine este rea. Toate emoțiile sunt necesare și este important să învețe să le recunoască și să le gestioneze. Dați-le exemple de emoții din fiecare categorie, cum ar fi:
 - neplăcută, cu energie înaltă: furie sau frică
 - neplăcută, cu energie scăzută: tristețe
 - plăcută, cu energie înaltă: fericire
 - plăcută, cu energie scăzută: calm
- După ce le-ați explicat modul în care își pot grupa emoțiile, puteți începe cu Partea A', apoi mergeți la Partea B'.
- La finalul fiecărei activități, discutați în grupuri experiența cursanților, cum s-au simțit etc, pe baza întrebărilor de reflecție.

Instrucțiuni:

Partea A: Identifică 5 emoții pe care le-ai avut în cursul zilei. Denumeste-le cât mai exact cu putință. Apoi încearcă să răspunzi la următoarele întrebări din tabelul dat mai jos.

- Câtă energie are această emoție?
- Cât de plăcută este această emoție?

Tabelul emoțiilor

Emoție (x)	Plăcere
------------	---------

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

Energie		Ridicat	Scăzut
	Ridicat		
	Scăzut		
Emoție (x)	Plăcere		
Energie		Ridicat	Scăzut
	Ridicat		
	Scăzut		
Emoție (x)	Plăcere		
Energie		Ridicat	Scăzut
	Ridicat		
	Scăzut		
Emoție (x)	Plăcere		
Energie		Ridicat	Scăzut
	Ridicat		
	Scăzut		
Emoție (x)	Plăcere		
Energie		Ridicat	Scăzut
	Ridicat		
	Scăzut		
Emoție (x)	Plăcere		
Energie		Ridicat	Scăzut
	Ridicat		
	Scăzut		

Partea B: După ce au completat tabelul din partea A', cursanții vor împărtăși emoțiile pe care le-au notat în tabelele lor. Emoțiile sunt scrise într-o listă comună care poate fi îmbogățită cu emoții suplimentare. Încercați să faceți o listă cu peste 30 de emoții. Apoi cursanții trebuie să le grupeze ținând cont de nivelul de energie și plăcere. Cursanții pot lucra individual sau în grupuri (de preferat), pentru a gruparea emoțiilor.

Întrebări pentru reflecție:

Alegeți câteva emoții și discutați în grup:

- A fost ușor să grupați fiecare dintre aceste emoții? Cum se simt corpurile noastre când avem această emoție? Cum arată fețele noastre când avem această emoție?
- Ce fel de gânduri ne vin în minte când avem această emoție?
- Ce ne face să simțim acea emoție? Ce s-a întâmplat ca să ne simțim astfel?
- Este această emoție de ajutor? Dacă da, ce putem face pentru a continua să ne simțim așa, sau a o intensifica? Dacă nu, ce am putea face pentru a simți această emoție mai puțin sau pentru a o schimba în ceva diferit?

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



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.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



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