

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

