Vrtiljak čustev

Učni cilji

Raziskovanje in prepoznavanje čustev, razvijanje samozavedanja o osebnih čustvenih odzivih, učenje učinkovitega obvladovanja in odzivanja na čustva.

Udeleženci

Za vse starosti, tako za posameznike kot za skupine.

Potrebna orodja in viri

Za delavnico potrebujemo kartice, na katerih so prikazana čustva.

Trajanje delavnice

30 minut

Sofinancira
Evropska unija

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

Opis delavnice

1 Uvodni del

Na kratko predstavite delavnico in izvedite hitro uvodno igro za ustvarjanje pozitivnega vzdušja.
Na primer: Povabite udeležence, naj se postavijo v vrsto glede na mesec ali letni čas svojega rojstva. Pogovorite se, kateri mesec ali letni čas ima največ udeležencev in kakšni bi bili lahko razlogi za to.

2 Aktivnost za ogrevanje

Kratko ogrevanje, kjer udeleženci hodijo po prostoru in ob spodbudi izrazijo čustvo, prikazano na bližnjih karticah z obrazno mimiko in telesno govorico. To spodbuja čustveno zavedanje in pripravi udeležence na naslednjo vadbo joge.

3 Glavna dejavnost

Začnite z uvedbo pojma čustev in razpravo o običajnih čustvih, kot so sreča, žalost, jeza in mirnost. Nato uporabite vizualne kartice ali napisane besede, da hitro prepoznate in razpravljate o vsakem čustvu, pri čemer spodbujajte udeležence, naj delijo svoje osebne reakcije na posamezna čustva. Pustite, da pogovor teče naravno, kar spodbuja globlje raziskovanje čustev in osebnih izkušenj.
Kratek opis pojma čustev kot vrtiljak: Udeleženci se premikajo med postajami čustev (ki so predstavljene z karticami), pri čemer ob vsakem postaji delijo kratko osebno povezavo z določenim čustvom.
Predstavite specifične situacije, ki sprožijo določeno čustvo. Vprašajte udeležence, kako bi se oni odzvali in kako menijo, da bi se morali odzvati.
Povzemite glavne točke, o katerih smo govorili med delavnico. Na koncu razmislite, kako lahko te misli vključimo v vsakdan. Predstavljajte si to kot dodajanje majhnih koščkov modrosti v vsakdanje življenje.

4 Nasveti za popestritev delavnice

- Uporabite vizualne pripomočke, kot so kartice s čustvi ali slike.
- Razprave in pogovori naj bodo kratki in osredotočeni na določeno čustvo.
- Spodbudite udeležence, naj nadaljujejo z raziskovanjem čustev tudi po delavnici.

Sofinancira Evropska unija

Jeza

Žalost

Tesnoba

Brezmočnost

Preobremenjenost

Sram

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Čustva

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Čustva

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Čustva

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Čustva

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Čustva

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Čustva

Hvaležnost

Ogorčenost

Veselje

Sreča

Blažnost

Zaupanje

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Čustva

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Čustva

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Čustva

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Čustva

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Čustva

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Čustva