Karuzela Emocji

Cele

Odkrywanie i rozpoznawanie emocji, rozwijanie samoświadomości na temat osobistych reakcji emocjonalnych, nauka skutecznego zarządzania emocjami i reagowania na nie.

Uczestnicy

Wszystkie grupy wiekowe.

Potrzebne narzędzia i zasoby

Do warsztatów potrzebne będą karty przedstawiające emocje

Czas trwania warsztatów

30 minut

Dofinansowane przez Unię Europejską

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

Opis warsztatów

1 Energizer

Krótko przedstaw warsztat i przeprowadź szybki „lodołamacz", aby stworzyć pozytywną atmosferę. Na przykład: poproś osoby, aby ustawiły się w kolejce zgodnie z miesiącami lub porami roku, w których mają urodziny. Przedyskutuj, w którym miesiącu lub porze roku jest ich najwięcej i jakie mogą być tego powody.

2 Rozgrzewka

Szybka rozgrzewka, podczas której uczestnicy poruszają się po pokoju i, gdy zostaną poproszeni, wyrażają emocje ujęte na kartach za pomocą mimiki twarzy i języka ciała. Rozwija to świadomość emocjonalną.

3 Główne ćwiczenie

Rozpocznij od wprowadzenia pojęcia „emocja" i omówienia typowych jej przykładów, takich jak szczęście, smutek, złość i spokój. Następnie użyj fiszek, aby szybko zidentyfikować i omówić daną emocję, zachęcając uczestników do podzielenia się tym, jak osobiście reagują na każdą z nich. Pozwól, by rozmowa przebiegała naturalnie, sprzyjając głębszemu poznaniu emocji i indywidualnych doświadczeń.

Krótko wyjaśnij koncepcję emocji jako karuzeli. Uczestnicy przechodzą przez stacje emocji (reprezentowane przez karty), dzieląc się krótkim osobistym skojarzeniem z każdą z nich.

Przedstaw konkretne sytuacje, które wywołują daną emocję. Zapytaj uczestników, jak by zareagowali i jak korzystnie jest zareagować.

Przypomnij kluczowe punkty omówione podczas warsztatów. Na koniec zastanów się, w jaki sposób możemy wpleść te spostrzeżenia w naszą codzienną rutynę, nawet w najdrobniejszych działaniach.

4 Wskazówki, jak ożywić warsztaty

- Używaj pomocy wizualnych, takich jak fiszki z emocjami.
- Dyskusje powinny być krótkie i skondensowane.
- Zachęcaj uczestników do dalszego odkrywania emocji po zakończeniu warsztatów.

Dofinansowane przez Unię Europejską

Złość

Smutek

Niepokój

Bezradność

Przytłoczenie

Wstyd

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocje

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocje

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocje

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocje

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocje

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocje

Wdzięczność

Przerażenie

Radość

Szczęście

Błogość

Zaufanie

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocje

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocje

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocje

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocje

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocje

BREAKING ABOUT MENTAL HEALTH

Emocje