

Link do produktu: <https://cezas.com.pl/karty-emocji-narzedzie-coachingowe-trenerskie-i-terapeutyczne-sen063-p-10068.html>

KARTY EMOCJI NARZĘDZIE COACHINGOWE, TRENERSKIE I TERAPEUTYCZNE (SEN063)



Cena	289,00 zł
Dostępność	Dostępny
Numer katalogowy	SEN063
Kod producenta	Szkoła Coachingu
Producent	INNY

Opis produktu

KARTY EMOCJI NARZĘDZIE COACHINGOWE, TRENERSKIE I TERAPEUTYCZNE

Karty emocje. Sposób na poznanie samego siebie

Autor: Lilianna Kupaj

Emocje to temat żywy w życiu każdego człowieka. Czasem tak gorący, że nie da się z nimi wytrzymać, a czasem zimny, a nawet mroźny. Podobnie jak zamrożone uczucia w ciele człowieka. Rozwijanie inteligencji emocjonalnej człowieka to proces, to nauka, wciąż i wciąż przez całe życie. Nie da się jej nauczyć jeden raz, jak czytania i pisania. Z prostego powodu, przez różnorodność relacji, które tworzymy z ludźmi oraz wyzwania, które za tym stoją, komunikacja, asertywność itp.

Emocje karty pracy

Zestaw zawiera:

- 51 kart twarzy wyrażających emocje,
- 46 kart z nazwami emocji,
- 8 kart pytań,
- 4 karty akceptacji
- opis pracy z notatnikiem.

W sumie 109 kart do pracy własnej i grupowej.

Narzędzia coachingowe przykład pracy z kartami emocji:

Poziom rozwijania samoświadomości i akceptacji emocji

- * Rozłóż karty emocji uświadomionych, w taki sposób, aby uczeń mógł oglądać zdjęcie,
- * Poproś, aby opowiedział o doświadczeniu, które go angażuje emocjonalnie,
- * Następnie, niech utożsami się z którymś ze zdjęć i odpowie, z jakim własnym uczuciem je kojarzy. Pokaż mu listę uczuć/emocji,
- * Poproś go o to, aby umiejscowił to uczucie w ciele.

- Użyj 8 kart pytań samoświadomości emocji. Rozłóż je zgodnie z numeracją.

* Czytaj głośno pytania i poproś o odpowiedź.



-
- * W kolejnym kroku rozłóż 4 karty akceptacji emocji.
 - * Poproś o głośne czytanie stwierdzeń.
 - * Uczeń nie musi się z nimi w tym momencie zgadzać. Ważne, aby podązał za nimi i głośno je odczytywał.

Karty emocji technika uwalniania

Rezultatem tej pracy jest doświadczenie i skontaktowanie się z własnymi uczuciami, umiejętność nazwania ich oraz uświadomienia sobie, gdzie znajdują się w ciele.

Budowanie świadomości ciała.

Dodatkowo uczeń potrafi utrzymać koncentrację na uczuciu przez krótki okres czasu np. 2-5 minut, stopniowo zwiększając czas do np. 20 minut.

Jak emocje wpływają na nasze zdrowie psychiczne i jak radzić sobie z trudnymi emocjami oraz stresem?