Title: Είμαι…

Exercise Code: SLINTEGRA031

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 1. Social Learning  2. Professional Ethics  3. Personal Integrity  4. Professional Integrity  8. Situational Awareness | Individual  Small group  Large group | 45 min |

**Purpose:**

* Αναγνώριση των προσωπικών συναισθημάτων
* Ανάπτυξη συναισθηματικής αυτογνωσίας
* Ενίσχυση της αυτο-εικόνας και της αυτοπεποίθησης

**Description:**

Συναισθηματική αυτογνωσία είναι η ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει τα συναισθήματά του. Συμπληρώστε καθεμία από τις ακόλουθες δηλώσεις με βάση το πώς αισθάνεστε. Χρησιμοποιήστε τα κενά για να προσθέσετε τα δικά σας λόγια προκειμένου να εκφράσετε τα συναισθήματά σας.

Είμαι πανευτυχής όταν \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Νιώθω ντροπή όταν \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Κάνω αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό μου όταν \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Είμαι \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_όταν \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Νιώθω \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_όταν \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Σκέφτομαι \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_για \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_όταν \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Ολοκληρώστε τη δήλωση: Νομίζω ότι ο κόσμος χρειάζεται \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Methods:**

Εμπειρική μάθηση

Η άσκηση υποστηρίζει τη σκέψη γύρω από τα συναισθήματά μας, τους εαυτούς μας, το πώς ένα άτομο αντιδρά διαφορετικά σε εξωτερικά γεγονότα και τι αναδεικνύει θετικά και αρνητικά συναισθήματα.

**Advice for Trainer:**

Ο εκπαιδευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει την άσκηση ατομικά όταν οι συμμετέχοντες επιθυμούν να σκεφτούν συναισθήματά τους. Η άσκηση μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί σε μια μικρότερη ομάδα συμμετεχόντων, όπου ο εκπαιδευτής εξηγεί εκ των προτέρων ότι ο σκοπός της άσκησης είναι να σκεφτούν και να επικεντρωθούν στη συναισθηματική αυτογνωσία, που περιλαμβάνει τα συναισθήματα, τις σκέψεις, τις διάφορες ψυχολογικές διεργασίες στο εσωτερικό ενός ατόμου, τον έλεγχο των συναισθημάτων, και, τέλος, το ζήτημα της αυτο-εικόνας (η εικόνα που έχετε για τον εαυτό σας).

**Source/Literature:**

Προσαρμογή από: Teaching Center, Washington University, St. Louis