Title: Σήμερα Νιώθω…

Exercise Code: SLINTEGRA046

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 1. Social Learning  5. Conflict Solving Strategies  6. Problem Solving Strategies | Individual  Small group  Large group | 20 min |

**Purpose:**

* Εκμάθηση τρόπων διαχείρισης των συναισθημάτων με έναν θετικό τρόπο
* Εποικοδομητική χρήση των συναισθημάτων κατά τη λήψη αποφάσεων και κατά τη διαδικασία ανάληψης διαφόρων καθηκόντων εργασίας και αιτημάτων
* Εκμάθηση τρόπων αναγνώρισης και αξιολόγησης των συναισθημάτων κατά την αλληλεπίδραση με άλλα άτομα

**Description:** Οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν την ακόλουθη εικόνα για να προσδιορίσουν πώς αισθάνονται σήμερα.



(<https://www.pinterest.com/callahanjennife/feelings-and-emotions/>)

Στη συνέχεια ακολουθεί μια συζήτηση στην ομάδα όπου θίγεται το θέμα των συναισθημάτων και ο ρόλος που παίζουν στην ομάδα ή σε ένα εργασιακό περιβάλλον. Η αναγνώριση των συναισθημάτων και η λήψη μιας συνειδητής απόφασης θετικής αντίδρασης στα συναισθήματα κάνει τη διαφορά ανάμεσα σε μια καλή ημέρα και σε μια κακή ημέρα.

**Methods:**

Οι εικόνες προορίζονται ως επί το πλείστον για να βοηθήσουν αυτούς που περιγράφουν τις συναισθηματικές καταστάσεις τους. Η περιγραφή διευκολύνεται με τη χρήση μιας συγκεκριμένης εικόνας. Αφήστε την εικόνα να λειτουργήσει ως το έναυσμα για την περιγραφή της συναισθηματικής κατάστασης.

**Source/Literature:**

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

**Handouts:**

Σήμερα Νιώθω