Title: Εσωτερικός μονόλογος

Exercise Code: SLINTEGRA039

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 1. Social Learning  3. Personal Integrity | Individual  Small group | 30 min |

# Purpose:

* Βελτίωση της ικανότητας του ατόμου να ακούει τα δικά του συναισθήματα
* Αναγνώριση του τρόπου που το άτομο αντιδρά σε μια συγκεκριμένη κατάσταση και των συναισθημάτων που εκφράζονται πιο έντονα
* Δόμηση της κοινωνικής και συναισθηματικής νοημοσύνης
* Αναγνώριση του εσωτερικού μονόλογου και του πώς αυτός επηρεάζει τα συναισθήματα και την αντίληψη του ατόμου για τον εαυτό του
* Βελτίωση της επίγνωσης της ατομικής εσωτερικής εμπειρίας του ατόμου

# Description:

Οι συμμετέχοντες βρίσκουν ένα ήσυχο δωμάτιο όπου μπορούν να σκεφτούν και να διερευνήσουν τα συναισθήματά τους χωρίς εξωτερικούς περισπασμούς. Συμπληρώνουν τη φόρμα που υπάρχει στο φυλλάδιο. Αφού οι συμμετέχοντες καταγράψουν τα συναισθήματα, ο εκπαιδευτής τους ενθαρρύνει να μοιραστούν το περιεχόμενο όσων έγραψαν, παρέχοντας έτσι τη δυνατότητα διαμοιρασμού των συναισθημάτων και των εμπειριών τους.

# Material:

Ένα ήσυχο δωμάτιο, χαρτί, μολύβι

# Method:

Εμπειρική μάθηση

# Advice for Trainer:

Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να βεβαιωθεί ότι οι συμμετέχοντες έχουν αρκετό χρόνο και έναν κατάλληλο χώρο για να πραγματοποιήσουν την άσκηση.

# Source/Literature:

INTEGRA INŠTITUT, Inštitut za razvoj človeških virov

# Handouts:

Εσωτερικός μονόλογος