

**Titull: Qëllimet e Emocionit**

**Qëllimi:**

Të rrisim kuptimin e mënyrës se si emocionet i ndikojne synimet tona.



**Prezantimi:**

Në "Six Seconds", ne themi "emocionet i nxisin njerëzit dhe njerëzit nxisin performancën. Në këtë aktivitet, do ta provojmë nëse kjo me të vërtetë funksionon dhe si funksionon.

**Burimet:**

Letër e madhe  
Lapsa dhe stilolapsa me ngjyra  
Doracak

**Udhëzime:**

Shkruaj një prej synimeve tua në letrën e madhe (Ky mund të jetë një synim personal apo një synim grupor/ që e ndan me dikë tjetër).

Zgjedh çfarëdo karte. Vendose kartën që e zgjedhe afer synimit tënd dhe përderisa e bën këtë, imagjinoje atë ndjenjë në lidhje me atë synim.

Shkruaj disa fjalë: Si mund të të ndihmojë kjo ndjenjë drejt arritjes së synimit? Si mund të të pengojë ta arritësh atë synim?

**Diskutim:**

Në çfarë niveli do ti ndikojnë ndjenjat tua synimet tua?

Çfarë janë disa ndjenja që i ke momentalisht drejt këtij synimi dhe çfarë janë disa ndjenja që dëshiron ti kesh?

Nëse dëshiron ose ke nevojë për ndjenja ndryshe prej atyre që i ke tani, si mund ti arrish ato?

Nëse i ke ndjenjat tani... si do të mund ti mbështesësh dhe forcosh ato?



**POP-UP  
FESTIVAL**