

Заглавие: Емоционални цели

Тема / цел:

Увеличаване на осъзнатостта как емоциите се отразяват на целите ни.



Въведение:

Ние, от "Six Seconds", казваме, че "емоциите направляват хората, а хората направляват постигането на целите си". Тук ще намерите кратко упражнение, за да осмислите дали и как това

Материали:

Голям лист хартия
Цветни химикалки/моливи
листкликнете, за да изтеглите

Как работи:

Напишете една от целите си на голям лист хартия. (Това може да е лична цел, или да е екипна/споделена цел)

Изтеглете случайна карта на чувствата, и правейки това си представете, че изпитвате това чувство по отношение на целта.

Напишете няколко думи: Как това чувство може да помогне на постигането на вашата цел? Как това чувство може да попречи на постигането на вашата цел?

Допълнение / групово дискусия:

До каква степен чувството влияе на целта/целите ви?

Какви са чувствата, които в момента изпитвате по отношение на тази цел и кои чувства бихте искали да имате?

Ако искате или имате нужда да изпитвате други чувства, как бихте могли да се сдобиеете с тях?

Ако изпитвате необходимите чувства сега, как бихте могли да ги задържите и засилите?



**POP-UP
FESTIVAL**