

«Розуміння власних емоцій»

Прочитайте інформацію про базові емоції та подумайте над тим, як вони проявляються:

Подив – найбільш короткотермінова емоція, що виступає як негайна реакція на несподівану подію.

Страх – емоційний стан, що викликається реальною або уявленою загрозою.

Гнів – емоційний стан бурхливого збудження, часто викликаний почуттям злості.

Відраза – негативна емоція, що виражається у глибокій формі неприязні до когось або чогось.

Радість – активна позитивна емоція, проявляється у відчутті щастя та доброму настрої.

Сум – негативно забарвлена емоція, виникає в ситуаціях незадоволення та розчарування.

Заповніть таблицю.

Емоція	Причина виникнення	Ознаки прояву у поведінці
Інтерес	Почули/ побачили щось несподіване/ цікаве.	Подив.
Радість	Трапився позитивний результат	Відчуття задоволення життям.
Задоволення	Маю гарний настрій	Все довкола забарвлюється в радісні тони.
Страх	Трапилося щось неприємне	Все навколо здається сірим.
Провина	Сумління , сором	
Образа	Образа іншою людиною	Розпач.
Сум	Відчай.Розчарування.	
Злість	Роздратування викликане іншою людиною, чи подією.	Гнів.

«Розвиток здатності управління власними емоціями»

Переформулюйте твердження в «Я-висловлювання», спираючись на схему техніки вербалізації емоцій.

Я відчуваю... (емоція); коли... (поведінка); і я хочу... (бажаний результат).

«Ти-повідомлення»	«Я-висловлювання»
Ти завжди мене перериваєш	Я роздратовуюсь і я хочу ,щоб ти так не робила
Ти завжди спізнюєшся	Я відчуваю неповагу
Ти завжди на мене кричиш	Я налякана дуже
Ти завжди повідомляєш про зміни в останню хвилину	Я порушую своє планування
Ти не виконуєш свої обіцянки	Я відчуваю неповагу

Складіть рекомендації щодо управління власними емоціями у професійній діяльності: Якщо Ви нервуєте, відчуваєте дискомфорт, то:

1. Треба керувати своїми емоціями
- 2.спокій цілковитий, у крайньому разі -зовнішній.
- 3.
- 4.

Якщо Ви відчуваєте страх, то:

1. Відчуваю неспокій
2. Треба заспокоїтись випити водички.
- 3.
- 4.

Якщо Ви відчуваєте злість, то:

- 1.треба вчитися керувати своїми емоціями
2. Намагатися заспокоїтись

Робота виконана:

слухач(ка) курсу підвищення кваліфікації з теми

««Розвиваємо емоційний інтелект засобами мистецтва»»

при КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради»

Термін навчання: 2023 року