



לרגש 3 מרכיבים :



פיזיולוגי – דופק הרחבת אישון הזעה



הרגשה סובייקטיבית – פרשנות לרגש – "אני מפחדת" "אני שמחה"



התנהגות מקרבת – רגש חיובי
התנהגות מרחיקה – רגש שלילי

התנהגות



מה זה ניהול רגשות בהקשר חברתי?

חשיבה חיובית, מודעות
עצמית, זיהוי, הבעה,
וניהול רגשות, שליטה
עצמית

תקשורת בין אישית
אמפתיה אסרטיביות פתרון
בעיות פתרון קונפליקטים
קבלת החלטות

