Naslov: Samo-pogovor (Self-talk)

Koda vaja: SLINTEGRA039

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Moduli:** | **Velikost skupine:** | **Trajanje:** |
| 1. Socialno učenje  3. Osebna integriteta | Posamezno/Individualno  Majhna skupina | 30 min |

**Namen:**

* Izboljšati sposobnost poslušanja svojih čustev
* Prepoznati/spoznati kako reagirate v določenih situacijah in katera čustva najolj izražate
* Graditi socialno socialno in čustveno inteligenco
* Prepoznati samo-pogovor in kako vpliva na čustva in na zaznavanje samega sebe. To recognise self-talk and how it affects emotions and the perception of oneself
* Izboljšati zavedanje lastnih notranjih izkušenj

**Opis:**

Udeleženci si poiščejo tih prostor, kjer lahko razmislijo in raziščejo svoja čustva brez zunanjih motenj. Izpolnijo obrazec na izročku/učnem listu. Potem,ko so zapisali svoja čustva, jih lahko trener spodbudi, da delijo, kar so napisali in tako odprejo možnost deljenja svojih čustev in izkušenj z drugimi.

**Pripomočki/Material:**

Tiha,mirna soba, papir, svinčnik

**Metode:**

Izkušenjsko učenje

**Nasvet za trenerje:**

Trenerji naj poskrbijo da imajo udeleženci dovolj časa in primeren prostor za izvedbo vaje.

**Vir/Literatura:**

INTEGRA INŠTITUT, Inštitut za razvoj človeških virov

**Izročki/Učni list:**

Samo-pogovor Self talk