Naslov: Čustveni koeficient (Emotional Quotient)

Koda Vaje: SLINTEGRA007

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Moduli: | Velikost skupine: | Trajanje: |
| 1. Socialno učenje  5. Strategije reševanja konfliktov  8. Situacijsko zavedanje | Posamezno/individualno  Majhna skupina | 30 min |

# Namen:

* Dobiti vpogled kako doživljamo lastna čustva
* Zavedati se vplivnosti naših misli na naše doživljanje
* Znati razlikovati med pozitivnimi in negativnimi čustvi
* Prepoznati lastno moč odločanja

# Opis:

Kadar verjamemo, da so drugi ljudje odgovorni za naša čustva, in kadar pričakujemo, da bodo drugi prevzeli odgovornost za naše doživljanje, takrat naši odnosi z drugimi ljudmi trpijo in so obremenjeni. Skozi to vajo se boste naučili in pričeli zavedati katera vsak pričakovanja nosite v sebi do drugih. Skozi samo opazovanje boste lahko videli katera so tista pričakovanja, ki ste jih oblikovali. Pomemben aspekt te vaje je, da se boste zavestno pričeli zavedati lastnih misli, kakor tudi lastnih čustev in občutij, ki jih spremljajo.

Pogosto se zgodi, da že vnaprej pričakujemo določeno vedenje ali obnašanje s strani tistih, ki so nam pomembni in se s tem že pripravimo, da bomo prizadeti ali jezni.

Trener naj sledi naslednjim navodilom/korakom, ki jih predstavi udeležencem:

**Prvič:** umirite in sprostite se, začutite lastno dihanje in zaprite oči.

**Drugič:** kako bi ocenili lasten koeficient sreče ta trenutek? Lestvica od 0 do 100. 100 pomeni, da ste “normalno” srečni (normalna stopnja koeficienta sreče). Če ste ocenili s 100 vam čestitamo.

**Tretjič:** če se niste ocenili s takšno oceno, se opazujte tako dolgo, dokler ne spoznate ovite, katera vam ne dovoljuje, da se počutite srečni. Ali vas skrbi prihodnost? Ali se obremenjujete s preteklostjo? Se primerjate z drugimi ljudmi? Ali imate občutek, da se nekdo do vas ne vede spoštljivo?

**Četrtič:** ko pridete do odgovora katera je vaša notranja ovira pred doživljanjem sreče, naredite seznam stvari za katere ste lahko hvaležni v tem trenutku. Napišite tudi tiste stvari, katere se zdijo na prvi vtis samoumevne: naše zdravje in zdravje družine, privarčevan denar, streha nad glavo, hrana, lepota, ljubezen, mir, itd. Sedaj ponovno preverite lasten koeficient sreče.

# Pripomočki/material:

Papir, svinčnik.

# Metode:

Izkustveno učenje.

# Nasveti za trenerje:

Predno trenerji izvedejo vajo z udeleženci, naj jo sami preizkusijo.

Vaja se lahko izvaja individualno ali pa znotraj manjše skupine udeležencev (mlade ali odrasle osebe). Kadar se vaja izvaja v skupini, je zelo pomemben tudi odziv (feedback) udeležencev. Le ta naj bo krajši (ne več kot 10 minut) in naj vsebuje lastno notranje doživljanje in spoznanje udeležencev, ki so ga pridobili tekom vaje.

# Vir/Literatura:

Integra Institute (Sonja Bercko Eisenreich)

# Izročki/učni list:/