Naslov: Jaz sem (I am)

Koda vaje: SLINTEGRA031

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Moduli:** | **Velikost skupine:** | **Trajanje:** |
| 1. Socialno učenje2. Poklicna etika3. Osebna integriteta4. Poklicna integriteta8. Situacijsko zavedanje  | Posamezno/individualno Majhna skupinaVelika skupina | 45 min |

**Namen:**

* Prepoznati lastna čustva
* Razviti čustveno samozavedanje
* Okrepiti samopodobo in samozavest

**Opis:**

Čustveno samozavedanje je sposobnost prepoznati lastna čustva. Spodaj dokončajte trditve glede na vaša čustva. Uporabite prazen prostor, da dodate lastne besede za svoja čustva.

Najbol srečen/a sem ko \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Sram me je ko \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Mislim negativno o sebi ko\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Jaz sem \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ko\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Počutim se \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ko \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Mislim \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_o \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ko \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Dokončajte trditev: : Mislim, da svet potrebuje\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Metode:**

Izkušenjsko učenje

Ta vaja podpira razmišljanje o naših lastnih čustvih, o sebi, o tem kako oseba reagira na različne zunanje dejavnike in o tem, kaj vzpodbudi pozitivna in negativna čustva.

**Nasvet za trenerje:**

Trenerji lahko uporabijo vajo za individualno uporabo, ko želijo da se udeleženci dotaknejo in razmislijo o svojih čustvih. The trainers can use the exercise for individual use when they wish the participants to touch upon and think about their own emotions.

Vaja se lahko uporabi tudi v manjših skupinah udeležencev, kjer trener razloži, da je namen te vaje razmisliti in se osredotočiti na čustveno samozavedanje, ki zajema čustva, misli, različne psihološke procese znotraj posameznika in vprašanje samopodobe (kako sebe vidimo).

**Vir/Literatura:**

Spremenjeno in prilagojeno iz Teaching Center, Washington University, St. Louis