Naslov: Opazovanje lastnih čustev (Observing one´s emotions)

Koda vaje:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Moduli:** | **Velikost skupine:** | **Trajanje:** |
| 3. Osebna integriteta5. Strategije reševanja konfliktov6. Strategije reševanja problemov8. Situacijsko zavedanje11. Refleksija in evalvacija/vrednotenje  | Posamezno/IndividualnoMajhna skupina | 60 min |

**Namen:**

* Refleksija lastnih čustvenih procesov
* Povečanje zavedanja telesne reakcije na čustva

**Opis:**

Trener predvaja nekaj kratkih posnetkov z YouTub-a, ki kažejo čustveno napete situacije. Predvaja jih brez predhodnega uvoda, pove edino, da bo predvajal štiri posnetke in da jih naj udeleženci previdno gledajo.

Trener prosi udeležence, da si ponovno pozorno ogledajo posnetke. Med drugim predvajanjem, morajo udeleženci posvečati posebno pozornost temu kar čutijo med gledanjem. Vsaka telesna reakcija je pomembna, vsako najmanjše čustveno gibanje je bistvena.

Naj opazujejo naslednje vidike:

1. Kako se počutijo med gledanjem posnetkov?
2. Kaj pa njihovo dihanje?
3. Kaj pa njihova telesna napetost?
4. Kje čutijo kaj v svojem telesu?
5. Se telesno dojemanje spremeni , ko se zamenja posnetek?
6. Katero čustvo ostane, ko se posnetki končajo?

Trener vodi skupinsko refleksijo in prosi udeležence da opišejo svoja čustva. Če je situacija preveč občutljiva, tega udeleženci ne rabijo povedati na glas, ampak lahko napišjo na listek in nalepijo na stojalo z listi/tablo.

**4. Korak: Trener razporedi listke na tabli/stojalu v skupine istih ali podobnih čustev/občutkov in prosi udeležence da si pridejo prebrati občutke skupine.**

Nato morajo udeleženci označiti, vsak občutek, ki so ga občutili, v situaciji povezani z delom; v pogajanju s stranko, ali v situaciji reševanja problemov v ekipi.

Trener prosi skupino da izvedejo brainstorm o splošnih idejah, kako bi se lahko spoprijeli z določeno situacijo.

* Kako se soočamo s čustvi? Kako se soočiti s telesnimi reakcijami na čustva?
* Kdaj jih je pametno sprejeti?
* Kdaj je bolje da zaživimo čustva in jim pustimo delovati?
* Kdaj je boljše da jih nadomestimo?
* Kdaj je boljše, da jih zadržimo in zakaj?

**Pripomočki/Material:**

Prenosnik in projektor

**Metode:**

Ta tehnika izboljša sposobnost refleksije lastnih čustev in prilagoditev lastnega vedenja/obnašanja

**Nasvet za trenerje**

Trener naj izbere primerne posnetke z YouTub-a. Vsak naj bo dolg nič več kot 2-3 minut. Posnetki naj predstavljajo naslednje kategorije:

* Zelo smešno
* Zelo romantično
* Zelo žalostno
* Zelo agresivno

**Vir/Literatura:**

Razvil KTP