Naslov: Čustvena komunikacija (Emotional communication)

Koda vaje:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Moduli:** | **Velikost skupine:** | **Trajanje:** |
| 8. Situacijsko zavedanje  | Majhna skupina | 10 min |

**Namen:**

* Spoznati lastna čustva

**Opis:**

Ne obstajajo prava in napačna čustva. Vsako čustvo je znak, ki nam ga da naše telo, da nam pomaga hitreje in bolj učinkovito ukrepati na določen dražljaj. Na primer, če ne bi imeli občutek straha, bi najverjetneje že zgodaj umrli tako da bi padli iz okna ali pa pod avtom. Ampak včasih se zdi, da so naša čustva naši sovražniki in z njimi prevzamemo uničevalno vedenje, kot na primer jeza proti drugi osebi, ali strah, ko se soočimo s pomembno situacijo. Da lahko uspešno nadzorujemo čustva, jih moramo prvo poznati. .

Vaja se izvaja na naslednji način:

* Trener izbere enega od udeležencev in ga/jo povabi da se postavi pred ostalo skupino.
* Spoštovati mora red na priloženi preglednici in mora povedati 6 kratkih epizod/zgodb (največ 6 minut), v katerih poskusi naslednja čustva

1. Žalost

2. Jeza

3. Strah

4. Nežnost

5. Vznemirjenje

6. Veselje, srečo

* Govorec mora biti konstanten s čustvi, ki jih sporoča, in jih poskuša okrepiti
* Trener meri čas, ki je določen (1 minuta za vsako čustvo)
* Nato govorec pove kako so njena/njegova čustva bila v pomoč v tej določeni situaciji

Vsi udeleženci se zamenjajo v vlogi govorca.

**Metode:**

Trening inteligence, Izkušenjsko učenje

**Nasvet za trenerje:**

Trener bo pomagal osebam izražati svoja čustva, ne samo skozi vsebino tega kar govorijo, ampak tudi skozi telesno govorico ter ton in volumen njihovega glasu. V resnici, se veliko ljudi skriva za smehom in humorjem. Poleg tega, bo dal trener eno minuto za vsako zgodbo, in na začetku razložil/a, da je pomembno zgodbo povedati in ne samo priti do konca.

**Izročki/Učni listi:** Preglednica Čustvene komunikacije Emotional Communication table

**Vir/Literatura:**

Spremenjeno in prilagojeno iz:Emotional Intelligence, Why Can Matter More Than IQ - Daniel Goleman, 2009