Title: Πέτα την μπάλα

Exercise Code SLINTEGRA045

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 1. Social Learning5. Conflict Solving Strategies  | Small groupLarge group | 15 min |

**Purpose:**

* Γνωριμία με δραστηριότητες επίλυσης συγκρούσεων
* Αναγνώριση των συναισθημάτων
* Ανάπτυξη της συναισθηματικής αυτογνωσίας
* Ενίσχυση της αυτο-εικόνας και της αυτοπεποίθησης του ατόμου

**Description:**

Οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο. Ξεκινήστε συμπληρώνοντας τη φράση «αισθάνομαι (θυμωμένος, χαρούμενος, λυπημένος ...) όταν ...» Διαλέξτε έναν από τους συμμετέχοντες να επαναδιατυπώσει την πρόταση, συμπληρώνοντας το δικό του συναίσθημα. Πετάξτε την μπάλα προς το εν λόγω πρόσωπο. Μόλις αυτός ο συμμετέχων επαναδιατυπώσει την πρόταση, πετάει την μπάλα σε κάποιον άλλο, ο οποίος επαναδιατυπώνει την πρόταση με το δικό του συναίσθημα. Η ομάδα συνεχίζει με αυτόν τον τρόπο την άσκηση.

**Material:**

Μαλακή μπάλα

**Methods:**

Η άσκηση μπορεί να χρησιμεύσει ως προθέρμανση σε άλλες ασκήσεις που ασχολούνται με τον τομέα της κατανόησης των προσωπικών συναισθημάτων. Η ομάδα δεν πρέπει να σταθεί σε πάρα πολύ μεγάλη απόσταση και είναι προτιμότερο να δημιουργηθεί ένας μικρότερος κύκλος για την καλύτερη κυκλοφορία της μπάλας.

**Advice for Trainer:**

Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να αφήνει σε κάθε συμμετέχοντα όσο χρονικό διάστημα χρειάζεται. Κάθε συμμετέχων έχει ανάγκη διαφορετικό χρόνο και είναι σημαντικό να μην αισθάνεται χρονικά περιορισμένος.

**Source/Literature:**

INTEGRA INŠTITUT, Inštitut za razvoj človeških virov