Title: Συναισθηματική Επικοινωνία

Exercise Code:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 8. Situational Awareness | Small group | 10 min |

# Purpose:

Γνωριμία με τα προσωπικά συναισθήματα

# Description:

Δεν υπάρχουν σωστά ή λάθος συναισθήματα. Κάθε συναίσθημα είναι μια ένδειξη που μας δίνει το σώμα μας για να μας βοηθήσει να δράσουμε πιο γρήγορα και αποτελεσματικά σε ένα δεδομένο ερέθισμα. Για παράδειγμα, αν δεν είχαμε το συναίσθημα του φόβου πιθανότατα θα είχαμε πεθάνει σε νεαρή ηλικία πέφτοντας από ένα παράθυρο ή κάτω από τις ρόδες ενός αυτοκινήτου. Αλλά μερικές φορές φαίνεται ότι τα συναισθήματά μας είναι εχθροί μας και μας κάνουν να υιοθετήσουμε καταστροφικές συμπεριφορές, όπως ο θυμός εναντίον ενός προσώπου ή ο φόβος του να έρθουμε αντιμέτωποι με μια σημαντική κατάσταση. Για την αποτελεσματική διαχείριση των συναισθημάτων μας είναι πρωτίστως απαραίτητο να γνωρίζουμε αυτά τα συναισθήματα.

Η άσκηση διενεργείται με τον ακόλουθο τρόπο:

* ο εκπαιδευτής επιλέγει έναν από τους συμμετέχοντες και τον προσκαλεί να σταθεί μπροστά από την υπόλοιπη ομάδα.
* Σύμφωνα με την ακολουθία που δίνεται τον συνημμένο πίνακα, ο ομιλητής θα αναφέρει 6 σύντομα επεισόδια (το πολύ 6 λεπτά συνολικά) όπου ο ίδιος έχει βιώσει:

1. Θλίψη
2. Θυμό
3. Τρόμο
4. Τρυφερότητα
5. Ενθουσιασμός
6. Ευτυχία

* ο ομιλητής θα προσπαθήσει να είναι όσο το δυνατό πιο συνεπής με το συναίσθημα που μεταδίδεται, προσπαθώντας να το ενισχύσει
* ο εκπαιδευτής θα παρακολουθεί την ώρα (μέχρι ένα λεπτό για κάθε συναίσθημα)
* μετά από αυτό ο ομιλητής θα πει πως το συναίσθημα του του φάνηκε χρήσιμο στη συγκεκριμένη περίπτωση

Με τη σειρά, όλοι οι συμμετέχοντες θα αναλάβουν τον ρόλο του ομιλητή.

# Methods:

εξάσκηση της ευφυΐας, εμπειρική μάθηση

# Advice for Trainer:

Ο εκπαιδευτής θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, όχι μόνο μέσω του περιεχομένου αυτού που λένε, αλλά και μέσα από τη γλώσσα του σώματος και τον τόνο και την ένταση της φωνής τους. Στην πραγματικότητα, οι άνθρωποι τείνουν να κρύβονται πίσω από ένα αστείο προσωπείο. Επιπλέον, ο εκπαιδευτής θα αφιερώσει ένα λεπτό για κάθε ιστορία, εξηγώντας εξ αρχής στους συμμετέχοντες ότι είναι σημαντικό να αναφέρουν την ιστορία, δεν είναι απαραίτητο όμως να την ολοκληρώσουν.

# Handouts: Πίνακας Συναισθηματικής Επικοινωνίας

# Source/Literature:

# Προσαρμογή από: Emotional Intelligence, Why Can Matter More Than IQ - Daniel Goleman, 2009