

ACCORD WE GROW TOGETHER!

2020-1-RO01-KA101-078593

Colegiul Tehnic "Gheorghe Asachi" Focșani



ECHIPA DE CREAȚIE, VALORIZARE ȘI MENTORAT

prof. Marinela Anghel, prof. Florina Anghel

prof. Dana Iulia Marcu, prof. Carla Marin

prof. Nicoleta Mircea, prof. Daniela Stoica

143/31.01.2022

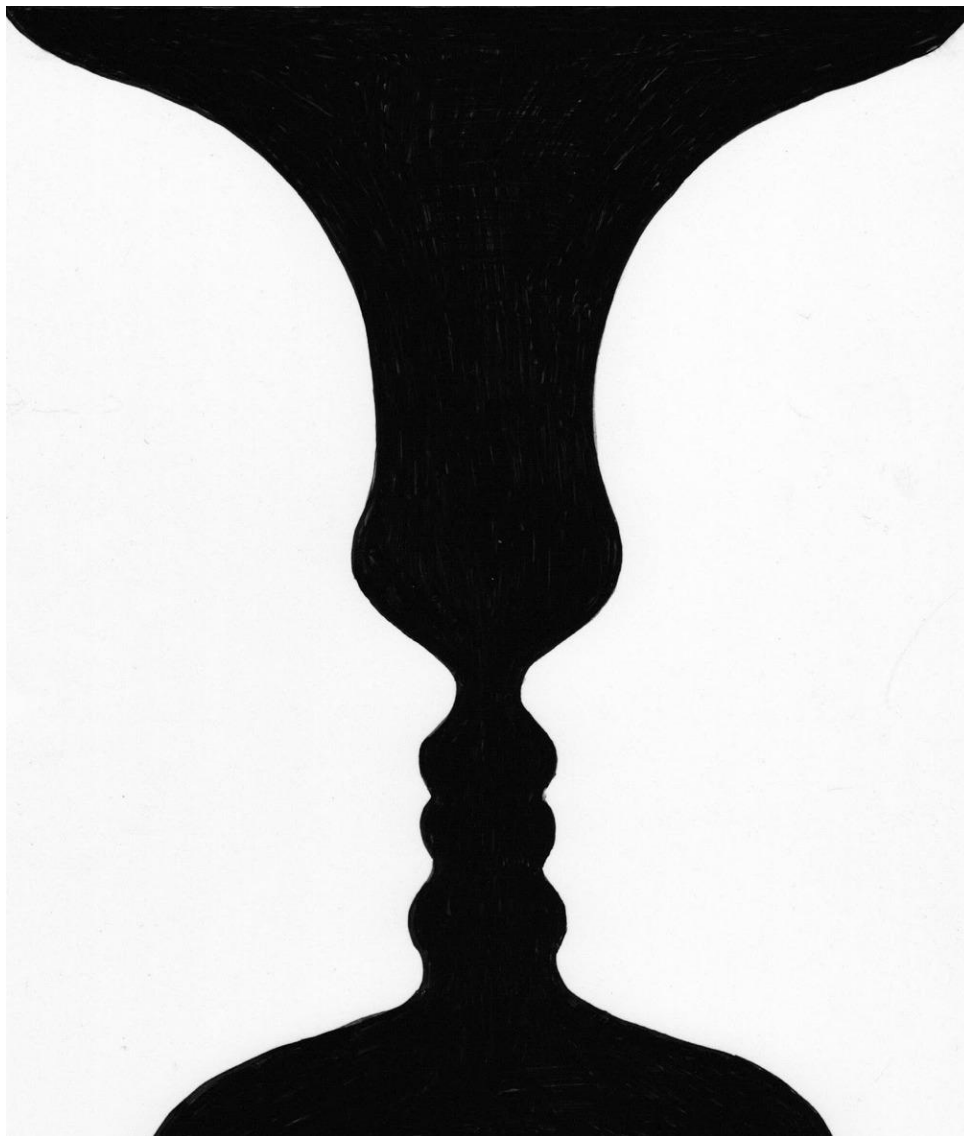
SUPORT LECȚII CONSILIERE ȘI ORIENTARE

Tehnici de Management al Stresului și al Actelor de Bullying prin Maximizarea/Potențarea Inteligenței Emoționale

*“Cred cu tărie că singura barcă ce ne poate ajuta să ajungem la mal este
abilitatea de a ne controla starea interioară.”*

Andrew Huberman, Neuroscientist

Ce vezi?



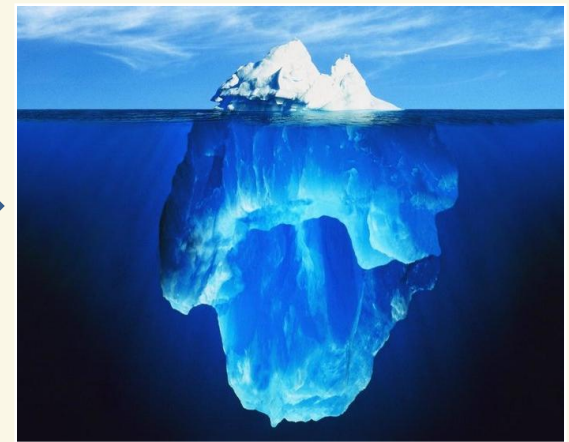
DISTORSIUNI COGNITIVE - ATUNCI CÂND CREIERUL TE MINTE

- ❖ Perspective părtinitoare (biased perspectives) cu privire la sine și la lumea din jurul nostru
- ❖ Gânduri și credințe iraționale pe care le construim și le dezvoltăm în timp în mod inconștient
- ❖ Pattern-uri identificabile în gândire. False sau parțial eronate, au potențialul de a ne afecta din punct de vedere emoțional și fizic.

Normale → Pe termen scurt
Pe termen lung → Pattern-uri de gândire

Situația reală

Situația distorsionată



Vizionaș

- ❖ **Test Atenție** <https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo>
https://www.youtube.com/watch?v=IGQmdoK_ZfY

- ❖ **The Snack Attack** https://www.youtube.com/watch?v=38y_1EWIE9I

- 80% din gândurile noastre sunt negative.
- 85% nu vor deveni niciodată realitate.
 - 95% se repetă.

Suntem configurați biologic ca, în lipsa unor date reale, să inventăm povești cu sens, mai ales atunci când în joc este supraviețuirea noastră.

Responsabilitatea noastră este să ne oferim permisiunea de a construi povești adevărate care să ne faciliteze dependența de iubire și nu să ne cultive dependența de nefericire.

Gáspár György, *Revoluția Iubirii*

Analyze Communicate Connect Open Reflect/Relax Develop

ACCORD WE GROW TOGETHER!

2020-1-RO01-KA101-078593

Colegiul Tehnic "Gheorghe Asachi" Focșani - Romania

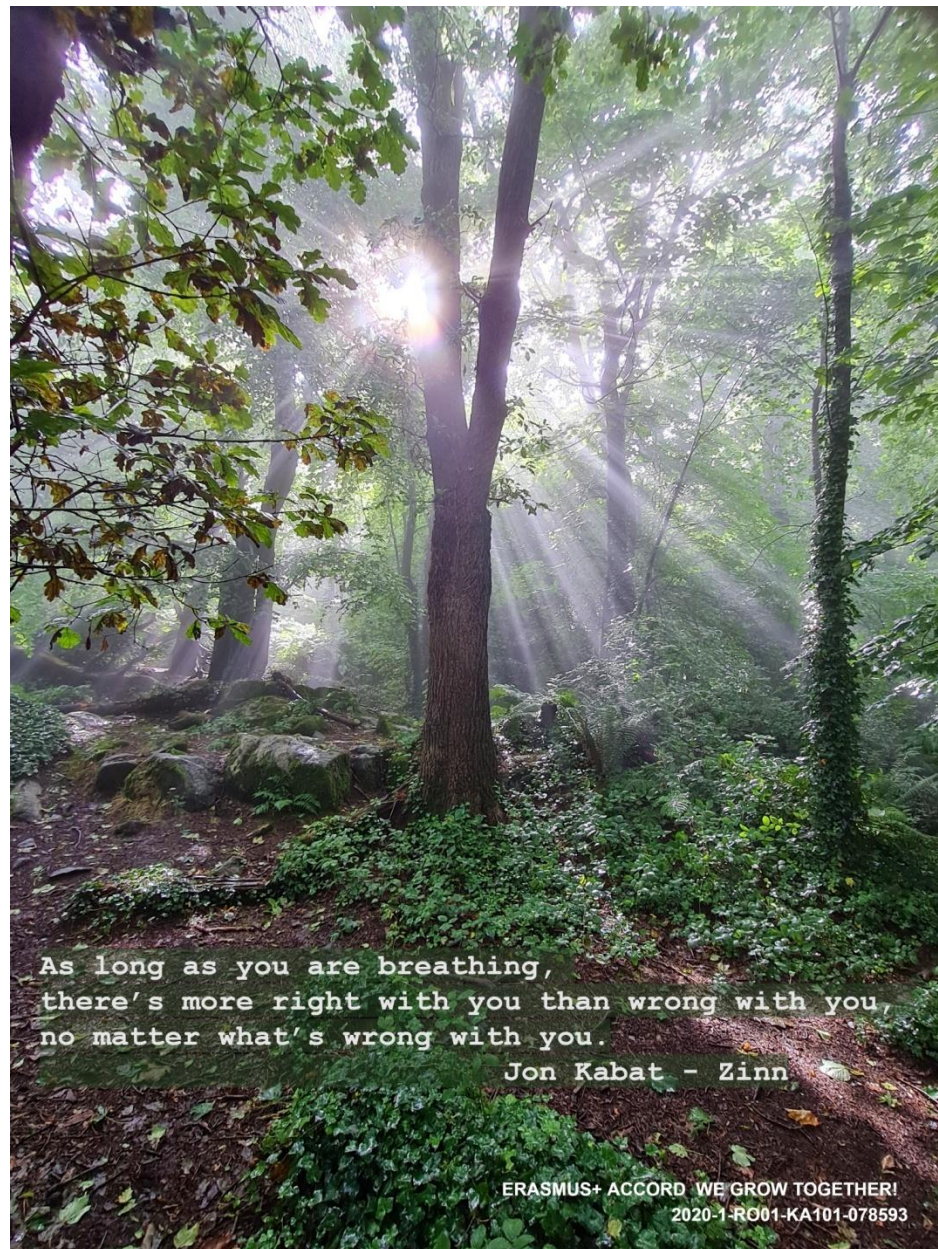
Creierul nostru a fost “creat”:

- a. Pentru a ne fi bine mereu.
- b. Pentru a supraviețui.

Mintea noastră ne spune mereu adevărul?

- a. Da
- b. Nu

*Atât timp cât
respiri, este mai
mult bine cu tine
decât este rău cu
tine, indiferent de
ce e rău cu tine.”*



As long as you are breathing,
there's more right with you than wrong with you,
no matter what's wrong with you.

Jon Kabat - Zinn

EMOȚIILE

❖ Emoțiile sunt lumini de semnalizare care atrag atenția asupra lucrurilor de care ne pasă.

❖ Emoțiile influențează felul în care trăim și interacționăm cu cei din jur.

❖ ALEGERILE pe care le facem, ACȚIUNILE pe care le întreprindem și PERCEPȚIILE pe care le avem sunt influențate de emoțiile pe care le experimentăm la un moment dat.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

❖ Abilitatea de a recunoaște și înțelege că emoțiile pot cauza comportamente cu impact pozitiv sau negativ asupra sinelui sau asupra celorlalți.

❖ A învăța cum să gestionezi aceste emoții pentru tine însuși îți va oferi răspunsul pentru a putea să influențezi emoțiile altora și pentru a crea relații umane mai bune.

Recomandare film - *Inside Out*

- Recunoaște emoția ta

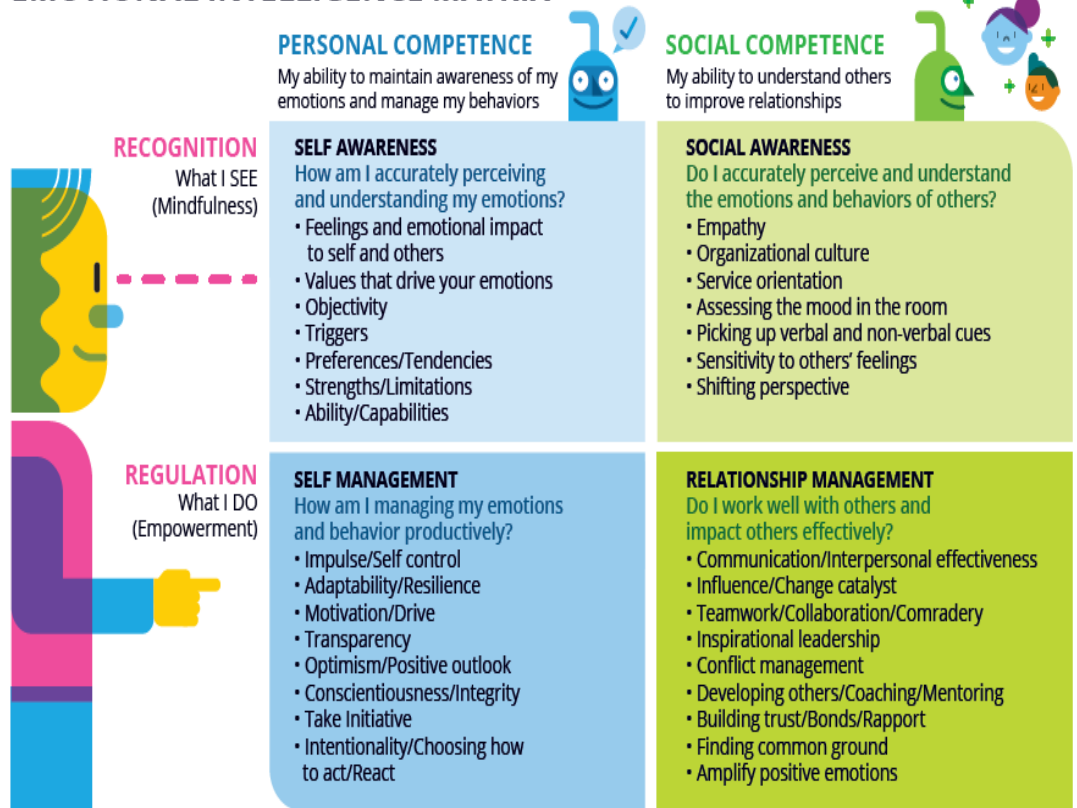
<https://www.youtube.com/watch?v=puXSw8yrVnI>

- Recunoaște emoția în ceilalți

<https://www.youtube.com/watch?v=dOkYKyVFnSs>



EMOTIONAL INTELLIGENCE MATRIX



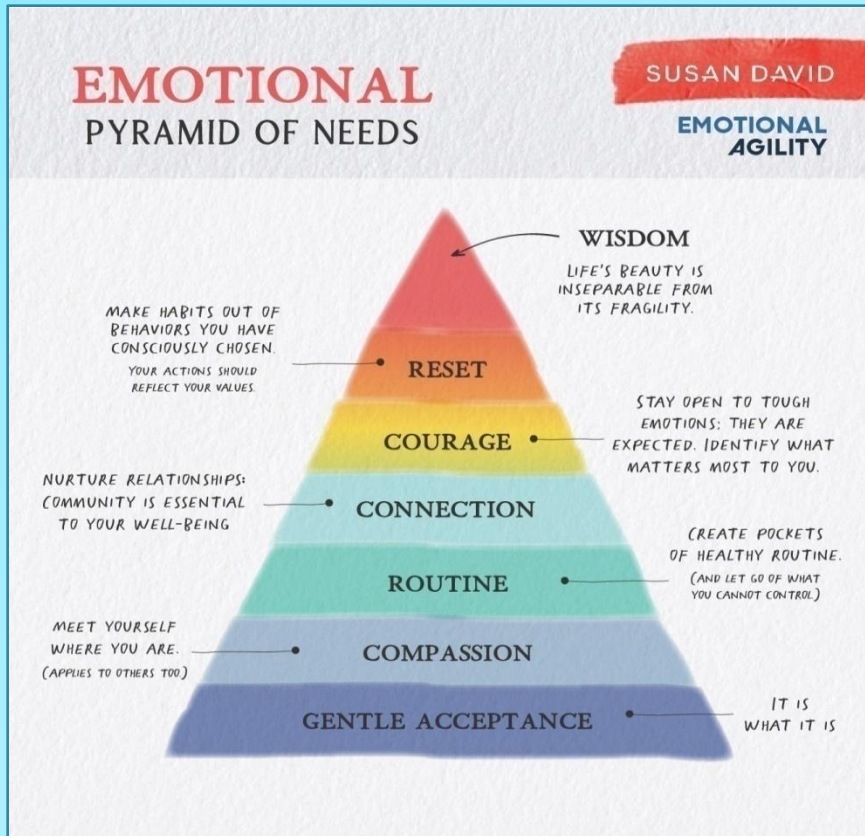
SUSAN DAVID – EMOTIONAL AGILITY

<https://www.facebook.com/susandavidphd/videos/308886724390285>

ACTIVITATE: Umbrelele agilității emoționale - Identifică în mod corect emoția pe care o simți:

https://susan-david.ck.page/umbrellas?fbclid=IwAR04SFguXXa7LxA_48PEzYqbdd4L8LmkHsUzqnH5ZUyUDU4Vlw1vyt2Etc

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=395192428639449&id=100044460848431



<https://www.facebook.com/photo/?fbid=430943811730977&set=pcb.430944451730913>

The 4 Essential Steps of Emotional Agility

1 SHOW UP
Face your emotions.

2 STEP OUT
Detach from habitual stories that keep you hooked.

3 WALK YOUR WHY
Identify your core values & take the long view of your life.

4 MOVE ON
Set goals and make tiny tweaks to your routine.

EMOTIONAL AGILITY

SUSAN DAVID

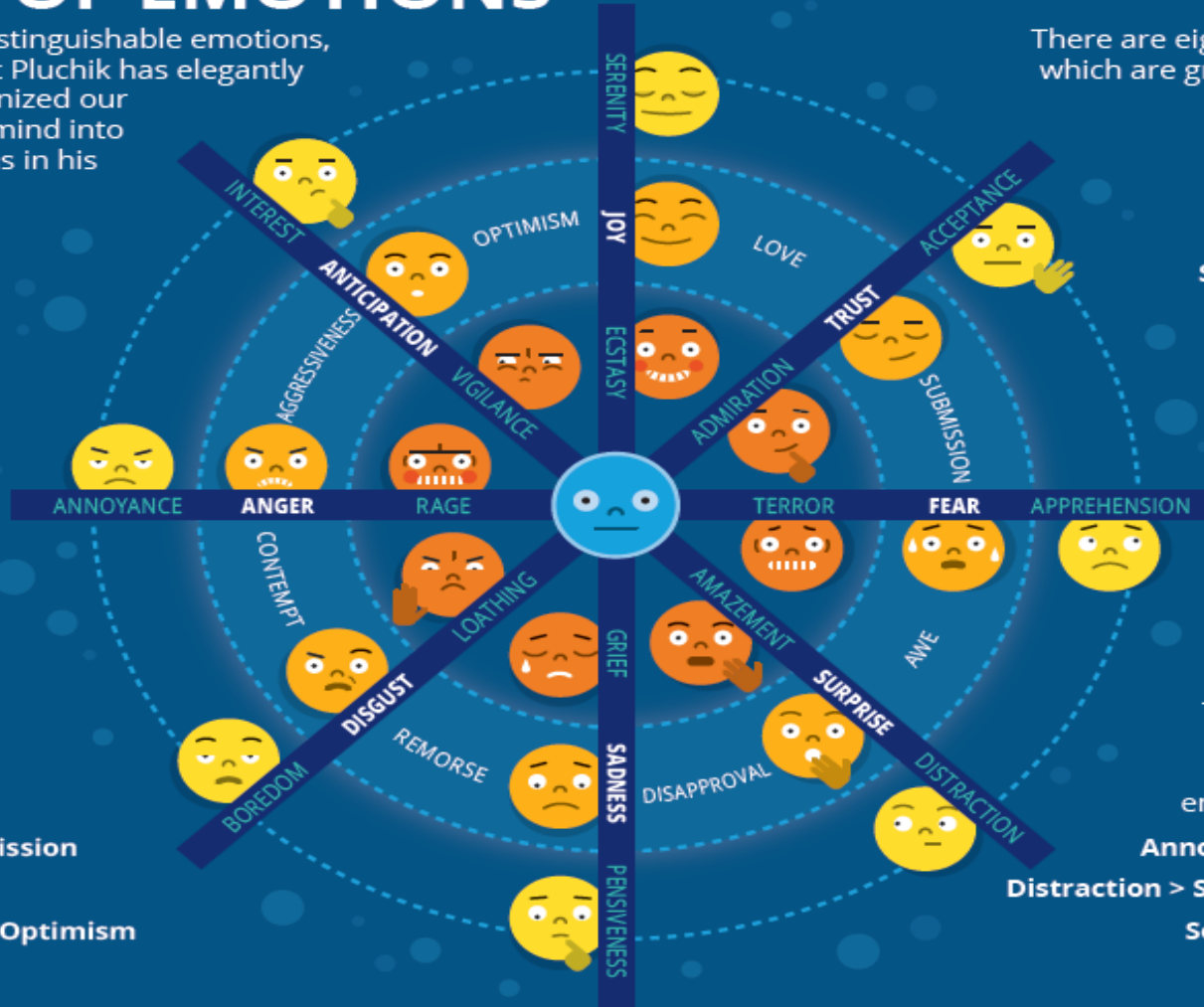
Every possible emotional overlap in Inside Out

Joy and Sadness make melancholy. But what do the other emotions add up to?



WHEEL OF EMOTIONS

With over 34,000 distinguishable emotions, psychologist Robert Plutchik has elegantly simplified and organized our instinctive state of mind into eight basic emotions in his Wheel of Emotions.



Basic Emotions

There are eight primary emotions, which are grouped into four pairs of polar opposites:

Joy - Sadness

Anger - Fear

Trust - Disgust

Surprise - Anticipation

Combinations

Adding emotions together produces new ones, for example:

Trust + Fear = Submission

Joy + Trust = Love

Anticipation + Joy = Optimism

Intensity

The degree of change from mild to strong produces additional emotions, for example:

Annoyance > Anger > Rage

Distraction > Surprise > Amusement

Serenity > Joy > Ecstasy

EMOTIONS AND FEELINGS ARE OFTEN USED INTERCHANGEABLY, BUT...

Emotions are instinctive and neurological reactions to a stimulus, creating biochemical and electrical reactions activated through neuro-transmitters and hormones released by the brain (e.g., frightened by the cat jumping on you from behind).



Feelings are mental associations and reactions to an emotion that we assign with a particular meaning, influenced by our personal experiences, temperament, beliefs, memories, and thoughts (e.g., excited that your favorite sports team won the game).

TIPS TO HELP YOU MANAGE YOUR EMOTIONS



When strong emotions arise, a few deep breaths can often help you feel calmer. Yes, it's that simple. Mindfulness meditation practice can help you pay attention to your body and alert you when your emotions are taking over.

Exercise and other forms of active movement release the feel-good chemicals in the brain. Group classes like yoga, Pilates, indoor cycling, or organized hikes and walking tours can further enhance social bonding.



Be kind to others and share your appreciation. Kindness is a behavioral response of empathy and compassion with actions that are selfless and can lead to a sense of interconnectedness with others.

When you focus on others, you stop worrying about yourself.

Learn to let go and be open and accepting of what is going on around you. Don't forget to be gentle with yourself and avoid excessive self-criticism. Journaling and reflection will help you appreciate the goodness that surrounds you.



Don't bottle it up. Spend time with friends and family. Establish a strong support system. Be authentic and share what's going on — the good, the bad, the ugly. Don't just vent.

Be a good listener too. Invite others to share and learn from their perspectives.

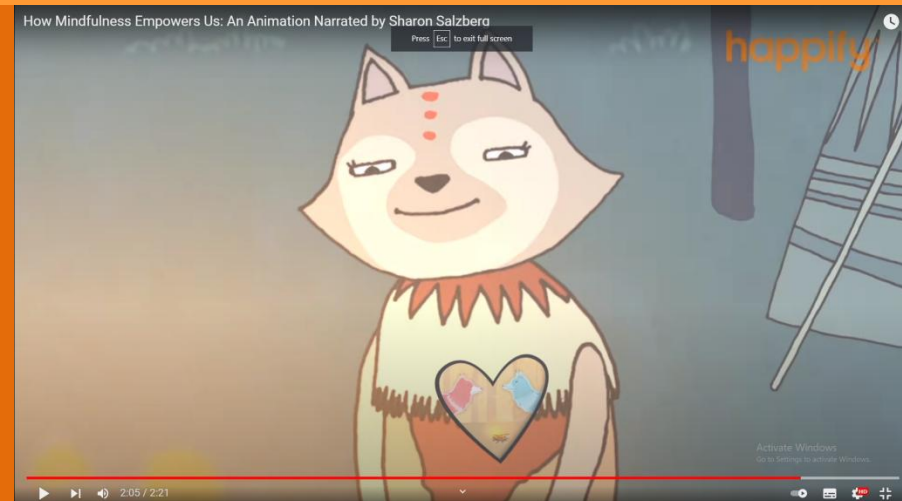
When you have negative thoughts, reflect on the underlying cause and try to redefine and reframe them with a positive attitude before you make mountains out of molehills.



Povestea celor 2 lupi

<https://www.youtube.com/watch?v=vzKryaN44ss>

- ❖ “Am doi lupi care se luptă în inima mea. Unul este înfricoșător, invidios, răzbunător, furios și înșelător. Al doilea este empatic, iubitor, credincios, generos, onest și pașnic.”
- ❖ Copilul întreabă “Care lup va câștiga lupta?”
- ❖ “Cel pe care îl hrănești!”
- ❖ **Cum ne poate ajuta Mindfulness? Putem alege:**
 - ce să creștem și să folosim;
 - ce să îmblânzim și la ce ar fi înțelept să renunțăm.



Tratament mindful pentru liniștirea lupului REACTIV:

- ✓ **Teamă:** Simt teamă, dar eu nu sunt o persoană fricoasă.
- ✓ **Furie:** Simt furie, dar eu nu sunt o persoană furioasă.
- ✓ **Tristețe:** Ceea ce simt este tristețe, dar eu nu sunt trist.

Tratament mindful pentru creșterea lupului REFLEXIV:

- ✓ **A asculta cu atenție; a cultiva speranța, credința, smerenia, relațiile, empatia, adevărul, compasiunea, împărtășirea de experiențe.**

EXERCİȚIU PENTRU DEZVOLTAREA ASCULTĂRII EMPATICE

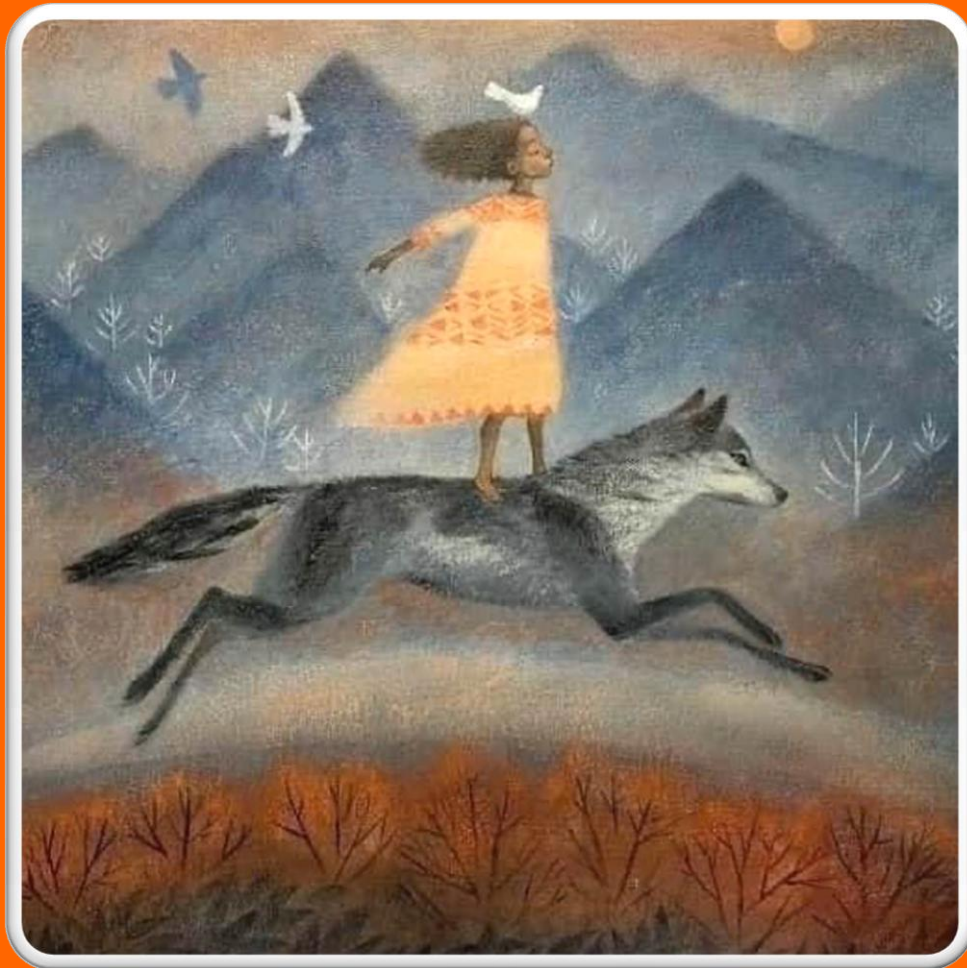
- ✓ Timp de 3 minute vorbește cu interlocutorul tău despre o problemă care te preocupă.
- ✓ Vorbește din inimă.
- ✓ O persoană vorbește/Cealaltă ascultă.
- ✓ După 3 minute, schimbați rolul.





Safety is not the absence of threat, it is a
process of connection.

Gabor Mate



MAY WE RAISE CHILDREN
Nicolette Sowder

*May we raise children
who love the unloved
things - the dandelion, the
worms & spiderlings.*

*Children who sense
the rose needs the thorn
& run into rainswept days
the same way they
turn towards sun...*

*And when they're grown &
someone has to speak for those
who have no voice*

*may they draw upon that
wilder bond, those days of
tending tender things
and be the ones.*

Kristin Neff - “Trei scaune”

Exercițiu pentru auto-compasiune



- 1. Cel care critică:** explică ceva ce nu îți place în legătură cu persoana ta. Observă tonul vocii în timp ce vorbești cu tine. Cum te simți?
- 2. Cel criticat:** încearcă să simți felul în care te simți când ești criticat. Verbalizează cum te simți, răspunzând direct criticului interior. Vorbește pe măsură ce apar gândurile, fără să le manipulezi sau să le forțezi. Lasă-le să apară liber.
- 3. Observatorul plin de compasiune:** folosește cea mai profundă înțelepciune și permite-i să arate înțelegere pentru ambele perspective, a celui criticat și a celui care critică. Ce spune vocea plină de compasiune celor două voci inițiale?

TEHNICA R.A.I.N.

O UNEALTĂ SIMPLĂ PENTRU PRACTICAREA MINDFULNESS-ULUI ȘI A COMPASIUNII

R **Recunoaște** ce se întâmplă: gânduri, emoții, comportamente. Numește-le, dacă poți. Asemenea trezirii dintr-un vis, primul pas din ieșirea din această transă este să observi ce se întâmplă. Poate că îți auzi vocea critică, poate simți rușine sau anxietate. Folosește o simplă “șoaptă mentală” care să te ajute să recunoști ce s-a întâmplat.
(Roots of understanding - Rădăcinile înțelegerii)

A **Acceptă** experiența pe care o trăiești. Da, probabil nu îți place ce simți dar realitatea este că emoția este aici în acest moment. Permite gândurilor, emoțiilor, senzațiilor, sentimentelor pe care le-ai recunoscut să FIE aici, fără să încerci să repari sau să eviți ceva. NU înseamnă că ești de acord, doar conștientizezi apariția judecății precum și a sentimentelor dureroase ce o însoțesc. Permite vieții să FIE exact așa cum e. *Da, e ok. Let it be.*
(Grounds of love - Fundația iubirii)

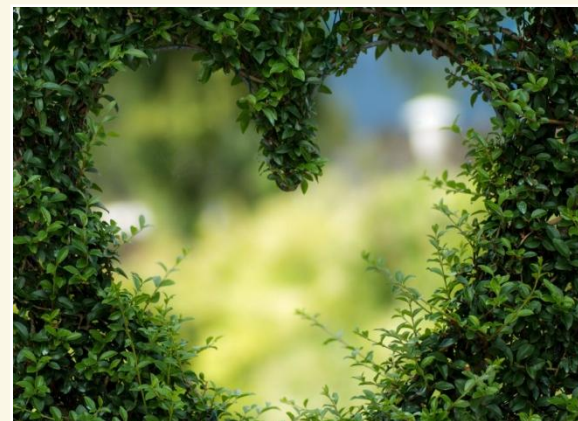


I **Investighează** cu interes, grijă și bunătate. Ce simți? Unde simți?

Cum simți? Folosește atenția pentru a investiga în profunzime.

Folosește-ți curiozitatea naturală, dorința de a ști adevărul și îndreaptă-ți atenția asupra experienței prezente. Ce parte din mine cere atenție? Cum experimentez asta în corpul meu? Ce vrea locul acesta vulnerabil de la mine? De ce are nevoie cel mai mult?

(Deepens understanding - Adâncește înțelegerea)



N **Non-identificarea.** Extinde conștientizarea. Observă schimbările din corp. Respiră mai lent. Conștientizează că ai opțiuni. Realizează că emoția va trece. Așa cum imaginile ce se văd într-o oglindă NU sunt oglinda, TU NU EȘTI EMOȚIA. Vizualizează experiența în contextul mai larg al vieții tale. **(Realizing freedom from narrow identity - Obținerea libertății pornind de la o identitate limitativă)**

N **Nurture/Hrănește** cu iubire și auto-compasiune.

Autocompasiunea apare când conștientizăm că suferim. Încearcă să simți ce îți dorește cel mai mult locul rănit, speriat sau dureros din tine și oferă-i un gest activ de grijă care să corespundă acelei nevoi. Are nevoie de un mesaj de încredere? De iertare? De prietenie? De iubire? Experimentează și vezi ce gest intenționat de bunătate ajută să îți aline inima. Poate fi o șoaptă mentală: *Sunt aici cu tine! Îmi pare rău! Te iubesc și te ascult! Nu e vina ta! Ai încredere în bunătatea ta!* Poate fi de ajutor să îți așezi mâna în dreptul inimii sau să vizualizezi o ființă iubitoare din viața ta. **(Awakens love – Trezește iubirea)**



Top Secret – Joc de rol



OBIECTIVE:

- dezvoltarea nivelului de empatie a membrilor unui grup;
- dezvoltarea abilității de a vorbi despre emoții și sentimente;
- promovarea ascultării active.

PAS 1: Profesorul distribuie câte o bucată de hârtie fiecărui elev.

PAS 2: Fiecare elev scrie pe hârtie o problemă cu care se confruntă în relațiile interpersonale și pe care nu poate să o prezinte public.

PAS 3: Hârtiile sunt împachetate identic și profesorul le amestecă și apoi le distribuie la întâmplare elevilor.

PAS 4: Fiecare elev citește problema la persoana I, ca și cum le-ar aparține.

PAS 5: Ceilalți elevi identifică și prezintă cât mai empatic o soluție la problema prezentată.

Observații:

- Nu sunt permise întrebările sau dezbaterile unei probleme.
- Activitatea poate fi desfășurată la finalul unui program de studiu, când elevii și-au însușit bazele educației emoționale.

REFLECȚIE PERSONALĂ - POST-ACTIVITATE:

- Cum te-ai simțit să descrii problema altei persoane?
- Cum te-ai simțit când altcineva s-a raportat la problema ta?
- Crezi că a reușit să se identifice bine cu problema prezentată?
- Crezi că ai înțeles bine problemele expuse?