

POSTA LE TUE EMOZIONI

Focus - Difficoltà - Fase del gruppo

Tema: Intelligenza emotiva, comunicazione, team work, leadership, problem solving

Difficoltà Media.

Fase del gruppo: In qualsiasi fase di maturità del gruppo.

Tempi

15' – 45'

Numero partecipanti

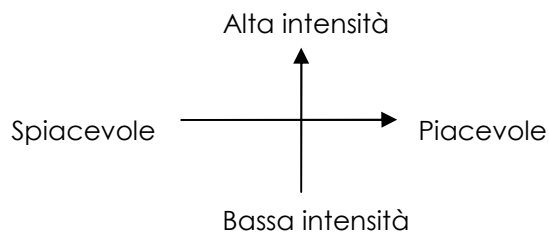
Da 3 a 20 persone.

Materiale

- Lavagna a fogli mobili
- Pennarelli
- Post-it

Preparazione

Al termine dell'attività si distribuiscono a tutti dei post-it. Sul foglio della lavagna disegniamo un'asse verticale bassa intensità – alta intensità e un'asse orizzontale spiacevole - piacevole:



Svolgimento

Invitare i partecipanti a scrivere sul post –it una o più emozioni che hanno provato durante l'attività e (uno alla volta) a postarle sul tabellone commentando e specificando quando è stata provata quell'emozione.

Domande:

- Quante emozioni siamo in grado di ricordare?
- Quante emozioni siamo in grado di nominare?
- Ci sono emozioni dello stesso tipo con intensità diversa?
- Come le potremo raggruppare?

Questo può essere uno spunto per introdurre una parte teorica sulle emozioni e sull'intelligenza emotiva

Variante 1

Supportare la scelta delle emozioni con un elenco oppure utilizzare le emotion cards che contengono "etichette" delle emozioni presenti in commercio anche sul sito www.luigimengato.com.