

## DEZVOLTAREA INTELIGENTEI EMOTIONALE - DESFASURAREA SESIUNILOR -

### SESIUNEA 1 : AUTOCUNOASTEREA

Teme abordate:

- "Spune-mi cine esti?" - jocul skittles;
- "Piramida viitorului";
- "Oops!";
- "Saculetii cu griji";
- "Pot sa fac, nu pot sa fac".

#### REZULTATE

Constientizarea emotiilor si a efectelor acestora asupra comportamentului, precum si de impactul acestora asupra celorlalti;

Obtinerea abilitatilor de a face fata in mod eficient stresului si frustrarii;

Flexibilitate si dorinta de adaptare la schimbare.

#### REZULTATE

Dezvoltarea sentimentului de unicitate;

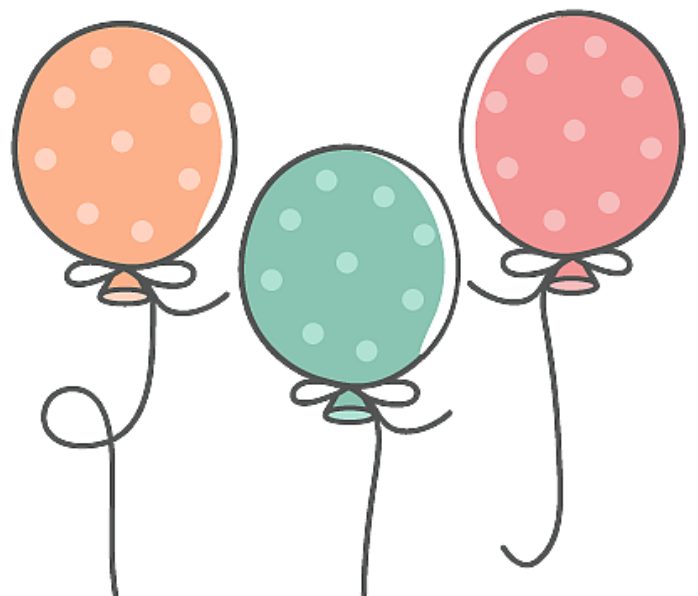
Dezvoltarea stimei de sine pozitive si intarirea sentimentului valorii proprii;

Dezvoltarea autocunoasterii si intercunoasterii copiilor intr-un cadru de respect, incredere si cooperare

### SESIUNEA 2 : EMOTIILE SI MANAGEMENTUL LOR

Teme abordate:

- "Roata emotiilor";
- "Culori pentru toti";
- "Emotii ascunse";
- "Inima ranita";
- "Omul de Turta dulce si harta sentimentelor"



## SESIUNEA 3: CONVINGERI SI COMPORTAMENTE

Teme abordate:

"Eu cred..."- fapte si convingeri;

"Tu alegi!";

"Ce se intampla daca..."- cauza si efect;

"Exagerari"

### REZULTATE

Dezzvoltarea unui simt de autoevaluare si incredere in abilitatile de a face fata cererilor;

Motivarea prin factori interni, precum nevoia de realizare si nevoia de dezzvoltare personala

Gestionarea conflictelor.

### REZULTATE

Determinarea punctelor forte si a limitarilor;

Analiza comportamentului dintr-o perspectiva introspectiva.

## SESIUNEA 4 : REZOLVAREA PROBLEMELOR SI LUAREA DECIZIILOR

Teme abordate:

"Decizii si consecinte";

"Solutii multiple";

"Echipa-Putem daca incercam!";

"Ce-ar face un supererou"

### REZULTATE

Ascultare activa;

Intrare in raport cu ceea ce simt ceilalti;

Prevenirea unei influente negative a factorilor emotionali asupra capacitatii de ascultare;

Asertivitate.

## SESIUNEA 5: RELATII INTERPERSONALE

Teme abordate:

"Deschide urechea bine"-

follow up: 10 pasi spre a deveni un ascultator activ;

"Prinde povestea";

"Etichetele";

"Semintele bunatatii".