



Professional reconversion to ensure a better professional future

2022-1-ES01-KA220-ADU-000085069

OPUSCOLO



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Questo documento è stato creato con la licenza Creative Commons:
Attribuzione-Non commerciale-Condividi allo stesso modo (CC BY-NC-SA).

Tutto o parte di questo documento può essere utilizzato, copiato e divulgato a condizione che ne venga citata l'origine, che non venga utilizzato a fini commerciali e che la licenza non venga modificata.

Tutti i diritti riservati.

© Copyright 2023 ConvertYourFuture

Disclaimer

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né EACEA possono essere ritenute responsabili.

Informazioni

Progetto	Convert your Future - Riconversione professionale per assicurarsi un futuro professionale migliore
Progetto N°	2022-1-ES01-KA220-ADU-000085069
Work Package	3 - Libretto di attività didattiche pratiche
Data	30/11/2023
Tipo di documento	OPUSCOLO
Lingua	Inglese - Italiano
Autori	Eduardo Isla, Cristina Liqueste, Manuel Carabias Herrero, Flavia Chiarelli, Eirini Theochari, Maria Malliora, Marek Lukáč, Klaudius Šilhár, Sophie Pérez Poveda, Guillaume Henri, Rita Silva Varisco, Rachele Meda, Alice Quitadamo

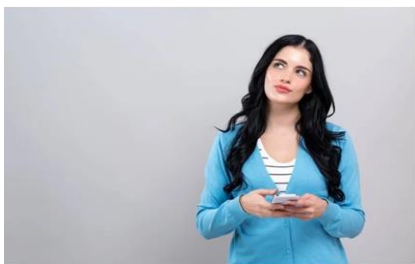
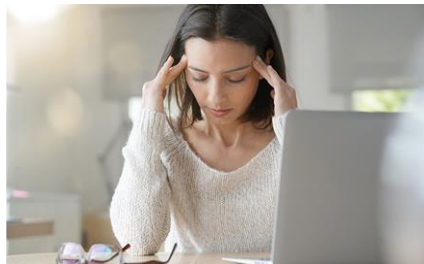
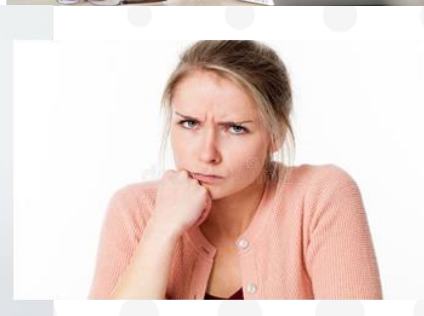
Partenariato



4.6 Intelligenza emotiva

Attività 1

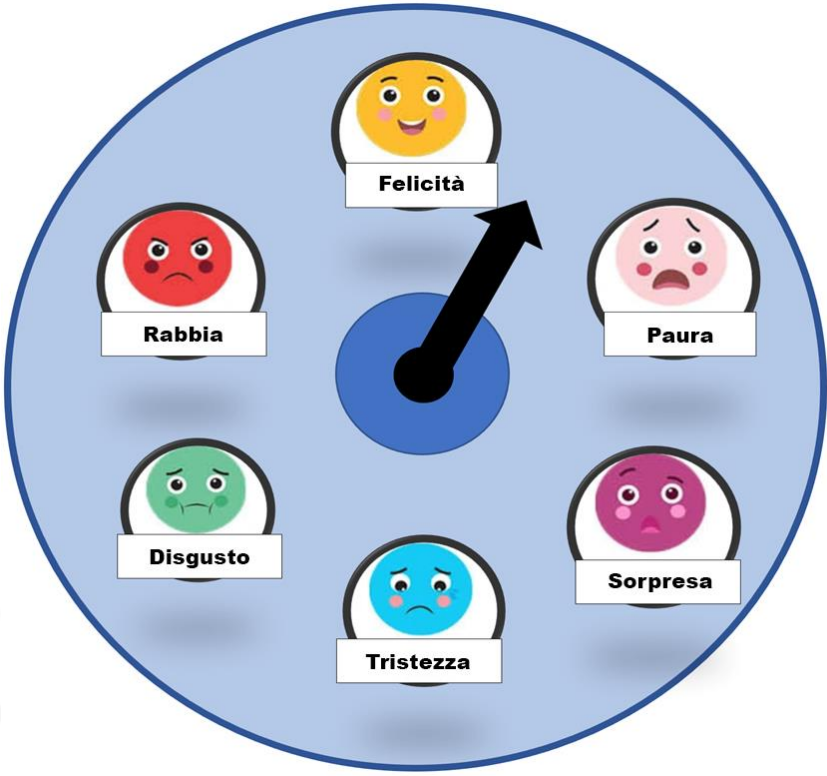
Titolo dell'attività	Il foto linguaggio delle emozioni
Argomento	Intelligenza emotiva
Obiettivo	Sviluppare l'intelligenza emotiva
Gruppo target	Studenti adulti
Durata	30 min
Obiettivo/ Obiettivi di apprendimento	• Riconoscere le emozioni percepite negli altri • Appropriarsi del linguaggio delle emozioni • Identificare i segni fisici, le componenti delle emozioni

Materiali necessari	• Una serie di fotografie di persone che esprimono emozioni. • Una lavagna, pennarelli
Fasi dell'implementazione	Il formatore forma diversi gruppi di 2, 3 o 4 persone a seconda del numero di partecipanti. Il formatore distribuisce a ogni gruppo una serie di fotografie che rappresentano persone che esprimono un'emozione: gioia, sorpresa, paura, rabbia, tristezza, sorpresa, stress, disgusto e le loro variazioni. <i>Versione online:</i> <i>Il formatore condivide il suo schermo e le fotografie dei soggetti</i> Esempi di foto:       <u>Fase 1</u> Durata: 15 min • Riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri • Saper parlare e analizzare le emozioni Il formatore invita i partecipanti a osservare attentamente le fotografie. In primo luogo, i partecipanti devono concordare l'emozione osservata in ogni foto e, dopo un accordo collettivo, esprimerla alla classe. <i>Versione online</i> <i>Stanze virtuali: Utilizzare le stanze per riunioni delle piattaforme di videoconferenza per creare piccoli gruppi. Ogni gruppo può discutere ed elencare le emozioni utilizzando documenti condivisi o lavagne online.</i>

	Fase 2 Durata: 15 min ● Percepire e rilevare i segnali fisici innescati da un'emozione ● Sviluppare l'empatia e la consapevolezza di sé ● Sviluppare le capacità interpersonali Il formatore concede quindi un altro momento per osservare le foto in modo che possano costruire una descrizione dei segnali fisici caratteristici delle emozioni rappresentate. Raccolta dei risultati. Discussione delle descrizioni nel grande gruppo. <i>Versione online</i> <i>Sondaggi interattivi e indagini</i> <i>Utilizzate strumenti come Mentimeter o Kahoot! per sondaggi in tempo reale in cui i partecipanti possono selezionare e votare le diverse emozioni e le loro manifestazioni fisiche.</i>
Metodo	Il formatore deve innanzitutto spiegare lo scopo e gli obiettivi dell'attività. Il formatore deve invitare tutti i partecipanti a esprimersi liberamente su ciò che vedono e sul perché lo pensano. Il formatore deve fornire i mezzi per facilitare gli scambi e i dibattiti tra i partecipanti. L'analisi esterna e interna delle emozioni e della loro espressione al fine di oggettivarle dovrebbe essere alla base dell'attività.
Valutazione (domande)	Discussioni e scambi dopo le fasi di osservazione e messa in comune. ● Avete già notato tutti questi segni in altre persone? ● Potreste aggiungere altri segni fisici a quelli già osservati? Su altre parti del corpo? Altri segni meno visibili? ● Queste emozioni provocano in voi gli stessi segni fisici? ● Quali sono i modi in cui potreste migliorare la vostra percezione delle emozioni? ● In che modo lo sviluppo dell'intelligenza emotiva può aiutarvi nelle situazioni quotidiane? Nelle situazioni professionali? ● In caso di emozioni negative, cosa si può fare per trasformare la condizione?
Link/ Riferimenti	● https://globalleadershipfoundation.com/geit/eitest.html ● https://www.ihhp.com/free-eq-quiz/ ● https://online.hbs.edu/blog/post/emotional-intelligence-in-leadership

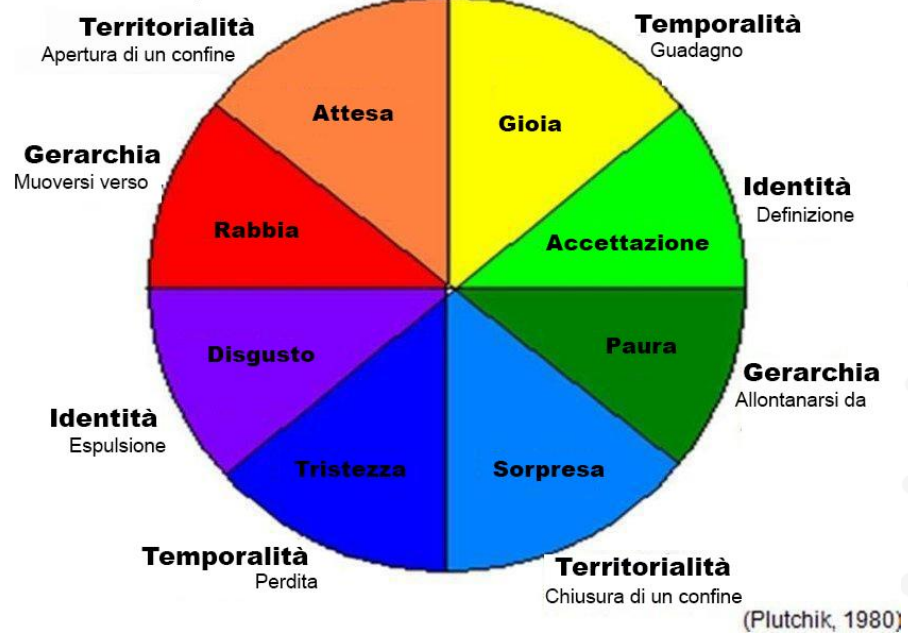
Attività 2

Titolo dell'attività	La ruota delle emozioni
Argomento	Intelligenza emotiva

Obiettivo	Sviluppare l'intelligenza emotiva
Gruppo target	Studenti adulti
Durata	20 min
Obiettivo/ Obiettivi di apprendimento	• Riconoscere le principali emozioni, descrivere le emozioni • Appropriarsi del linguaggio delle emozioni • Identificare i segnali fisici, le componenti delle emozioni
Materiali necessari	Una lavagna bianca, pennarelli. Un videoproiettore per visualizzare una ruota con le emozioni primarie e le loro variazioni.
Fasi dell'implementazione	<u>Fase 1</u> Durata: 5 min • Identificare le emozioni primarie • Esprimere le emozioni agli altri • Sviluppare l'empatia, l'attenzione Ruota delle emozioni con le 6 emozioni primarie rappresentate da immagini o fotografie (gioia, paura, rabbia, disgusto, sorpresa, tristezza). Il formatore forma diversi sottogruppi. Il formatore dà a ciascun gruppo una ruota delle emozioni su cui identificare le emozioni primarie: gioia, sorpresa, paura, rabbia, tristezza, sorpresa, disgusto. Il formatore può invitare i partecipanti a parlare prima della loro emozione attuale. 

Emozioni primarie e secondarie

Emozioni primarie



Fase 2

Durata: 10 min

- Espandere la percezione, il linguaggio delle emozioni
- Consapevolezza sociale
- Consapevolezza di sé

Poi il formatore chiede ai partecipanti di far girare la freccia. Quando la freccia si posa su un'emozione primaria, i partecipanti devono cercare di trovare emozioni più complesse che siano collegate ad essa.

Ad esempio:

- Gioia: estasi, serenità, amore, ottimismo.
- Rabbia: rabbia, fastidio, aggressività, disprezzo... ecc.

Fase 3

Durata: 10 min

- Espandere la percezione fisica delle emozioni
- Essere più consapevoli del proprio corpo
- Sviluppare la capacità di fare un passo indietro e di analizzare le emozioni.

Il formatore propone ai partecipanti di far girare la ruota ancora una volta. Per ciascuna delle emozioni primarie indicate, devono a loro volta descrivere le manifestazioni fisiche.

Scambio tra i partecipanti, confronti.

Adattare l'attività online:

1. Ruota digitale delle emozioni

Utilizzare strumenti o applicazioni online per creare una ruota virtuale delle emozioni. I partecipanti possono far girare la ruota digitalmente e discutere le emozioni primarie e secondarie che appaiono (*What is Your Emotion / Spin the Wheel - Random Picker*).

	2. Sale riunioni virtuali <i>Utilizzare le stanze per riunioni delle piattaforme di videoconferenza per creare piccoli gruppi. Ogni gruppo può discutere ed elencare le emozioni utilizzando documenti condivisi o lavagne online.</i> 3. Sondaggi interattivi e indagini <i>Utilizzare strumenti come Mentimeter o Kahoot! per sondaggi in tempo reale in cui i partecipanti possono selezionare e votare le diverse emozioni e le loro manifestazioni fisiche.</i> 4. Strumenti di mappatura delle emozioni <i>Creare strumenti o applicazioni digitali per la mappatura delle emozioni che consentano ai partecipanti di trascinare le emozioni in categorie e di vederne le rappresentazioni visive.</i> 5. Riflessione online <i>Utilizzare un documento condiviso o una chat per consentire ai partecipanti di descrivere e condividere le loro osservazioni su come percepiscono e provano fisicamente le diverse emozioni.</i>
Metodo	Il formatore deve innanzitutto spiegare il quadro e gli obiettivi dell'attività. Deve concedere tempo per la riflessione. Deve incoraggiare tutti i presenti a esprimersi sull'argomento in un'atmosfera benevola. L'obiettivo è imparare a riconoscere le manifestazioni delle emozioni per far fare un passo indietro e un'analisi.
Valutazione (domande)	Dibattiti e scambi durante l'attività: ● Avete trovato difficile riconoscere le emozioni nella modalità proposta? ● Il concetto di emozioni primarie vi sembra chiaro? ● Le variazioni delle emozioni primarie vi sembrano coerenti? ● Avete trovato difficile identificare i segni fisici delle emozioni discusse? ● Come e in che misura applicherete ciò che avete imparato nella vostra vita quotidiana o nel vostro ambiente professionale?
Link/ Riferimenti	https://www.youtube.com/watch?v=Yqi7jp6tKZI



CONVERT YOUR FUTURE



Co-funded by
the European Union