

# EXPLOREAZĂ- ȚI EMOTIILE

CENTRS MARTA



Numărul  
participanților  
(min-max)

Nu este limitat numărul  
de participanți, se  
poate face individual sau  
ghidat în grup



indoors



expresie artistică  
(desen, pictură, dans, scris  
creativ, film, fotografie)



x min

să oferi un cadru de timp  
pentru activitate



coaching și  
bunăstare mentală

## SCOPUL

- Să explorezi și să recunoști emoțiile.
- Să devii mai conștient de starea ta emoțională actuală.

## PREGĂTIRE

Pregătește spațiul și instrumentele necesare în avans, ca să poți ghida activitatea fără distrageri.

## INTRODUCERE

În fiecare zi experimentăm o mulțime de emoții, dar câteodată este foarte dificil să fim în contact cu noi înșine și să recunoaștem ceea ce simțim. Concentrându-ne pe identificarea și denumirea emoțiilor pe care le simțim este primul pas pentru a deveni fluent în gestionarea emoțiilor noastre și reacționând în mod deliberat.

## MATERIALE

- Vopsele umede de diferite culori (e.g., guașe), perii și pensule
- Oglinzi mici, bucăți de sticlă sau carton
- Hârtii albe
- Instrumente de scris

## PASI

1. Acordă-ți timp pentru a te gândi la emoțiile pe care le-ai simțit în ultima săptămână și notează-le (ex. tristețe, bucurie, entuziasm, apatie).
2. Concentrează-te pe unul dintre emoțiile enumerate și folosind o pensulă sau doar tubul, pune vopseaua pe o bucată de o glindă/sticlă/carton. Folosește o culoare sau mai multe culori care se asociază cu această emoție.
3. Fă un imprint folosind piesele colorate de pe oglindă/sticlă/carton și presată-le pe o foaie.
4. Permite-ți să te miri și să fi surprins de imprint.
5. Repetă și cu alte emoții pe care ți le-ai notat.
6. Dacă activitatea a fost făcută în grup, invită participanții să vină în cerc și să împărtășească reflecțiile lor.

EXPLOREAZĂ-ȚI EMOTIILE

## REFLECȚIE

- Cum te-ai simțit pe timpul exercițiului? Cum te simți acum?
- Ce emoții ți le-ai notat mai întâi? A fost ușor să-ți reamintești ce ai simțit în ultima săptămână?
- Este vreo culoare dominantă pe imprint sau este un spectru larg? Care sunt asocierile tale cu culorile pe care le-ai ales?

## OBSERVAȚII

Activitatea poate fi urmată de o discuție asupra naturii emoțiilor - dacă sunt emoții bune sau rele, care este rolul emoțiilor, care sunt variantele de a exprima emoțiile într-un mod sănătos.

Activitatea poate fi asistată de instrumente variate cu emoții deja listate (roata emoțiilor) ce poate ajuta participanții să extindă vocabularul lor.