

ТЕМА: Робота з емоціями. Турбота про себе

Дата та місце проведення: _____

Учасники (позначити, скільки з команди лідерів + **чол-жін**): _____

Мета зустрічі: Ознайомити учасників/-ць з класифікацією емоцій, розібратись з механізмом їх виникнення. Турбота про себе.

Завдання зустрічі:

1. Розібратися зі складовими емоцій;
2. донести розуміння функцій емоцій та принципів їх утворення
3. попрактикувати навички турботи про себе

Пропонована програма супервізійної зустрічі

Час	Тема	Формат	Матеріали
10 хв.	Вітання та відкриття. Оголошення теми зустрічі. Онлайн супервізія.	Робота в колі Ведучий пропонує учасникам по колу відповісти на питання: - З яким настроєм ви прийшли на зустріч? Та скидає в чат посилання на онлайн інструмент AnswerGarden. Учасникам пропонується перейти за посиланням та відповісти на питання. Тренер демонструє на екрані результати опитування. По закінченню кола, ведучий озвучує тему зустрічі, мету та завдання (доречно заздалегідь написати в презентації).	Онлайн додаток Answergarden

		<i>NB</i> Важливо узгодити тему зустрічі з командою лідерів заздалегідь та зазначити, що участь усіх є бажаною і добровільною. На початку сесії, варто ще раз перевірити актуальність теми та добровільність участі.	
30 хв.	Аналіз різних ситуацій та актуалізація технік	<p>Ведучий пропонує учасникам дістати свої смартфони і пошукати новину, яка найбільш їх вразила в їх новинній стрічці (1-2 хвилини на ознайомлення)</p> <p>Якщо такої можливості у учасників/-ць немає, то попросить їх згадати останню новину, яку вони пам'ятають і вона їх вразила.</p> <p>Попросить учасників/-ць знайти на колі ту емоцію, яку вони ідентифікували під час першого сприйняття матеріалу, визначити за малюнком емоцію, що найбільш точно відображає початкову реакцію та позначити її цифрою 1.</p> <p>Запропонуйте учасникам/-цям заплющити очі, заспокоїтися, 30 секунд посидіти максимально відсторонено від отриманої інформації, уявити щось максимально приємне для себе.</p> <p>Потім запропонуйте учасникам визначити ту емоцію, яку новина викликає після «емоційної паузи» та позначити її на колесі цифрою 2.</p> <p>Після того, як всі учасники оберуть всі емоції, запропонуйте їй поділитись тими новинами, що вони обирали та обговорити результати у відповідях на запитання:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Чи співпадає ваша емоція першої реакції і емоція після паузи? Чи змінилася вона? • Чи це ваша емоція, чи, можливо, нав'язана зовні? Якщо це чужа емоція, навіщо це зроблено? <p>Пояснить, що Емоційна пауза, яку учасники зробили, могла повністю змінити емоцію або ж значно її послабити. Це не означає, що людина є нестабільною, а швидше говорить про змінення фокусу уваги.</p> <p>Для ідентифікації емоції використовуємо «Колесо емоцій»</p>	Колесо Емоцій Роберта Плутчека

10 хв.	Три аспекта емоцій	<p>Скажіть учасникам, що будь-яка емоція складається із трьох аспектів: думки, фізичного відчуття й поведінки (дії). Немає якогось одного конкретного порядку, у якому проявляються ці аспекти емоції, але будь-який з них може впливати на інші аспекти.</p> <p>Ваші емоції можуть впливати на фізичне самопочуття, а разом і змінити вашу поведінку. Так само ваші дії — те, як ви поведетеся,— можуть вплинути на ті емоції, які ви переживаєте і про що думаєте.</p> <p>Запропонуйте учасникам наступного разу, коли відчуватимете сильну емоцію — наприклад, гнів, радість, провину, збентеження - ідентифікувати кожен з аспектів: фізичні відчуття, думки й поведінку. Поділивши емоції на менші частинки, значно простіше побачити, як поєднуються між собою ці складові, як вони взаємодіють і як можуть впливати на вас та інших людей, коли ті теж відчують емоції.</p> <p>Скажіть учасникам, що буває так, що ми можемо усвідомлювати свій емоційний стан . На свідомому рівні ми, наприклад, можемо фіксувати такі свої думки: «Я в шоці!», «Залиште мене в спокою!», «Я цього не витримаю!» та інші.</p> <p>Запитайте - яке емоційне наповнення може відповідати кожній фразі/емоційному стану?</p> <p>Наприклад: «Я в шоці!» - гнів, здивування, потрясіння, розчарування, радість тощо; «Залиште мене в спокою!» - роздратування, сум, недовіра тощо; «Я цього не витримаю!» - занепокоєння, тривога, відчай тощо.</p> <p>Здатність визначати емоції й давати їм точну назву допоможе вам легше їх розуміти, передбачати та керувати почуттями й поведінкою — як своїми, так і інших людей. Поміркуйте хвилинку про це. Дайте собі час на те, щоб усвідомити, які саме почуття викликає у вас та чи інша конкретна ситуація; це може допомогти вам відреагувати на неї.</p> <p>Цей перелік питань вам стане у пригоді для цього:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Що саме я відчуваю? 	
-----------	-----------------------	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Якими фізичними відчуттями це супроводжується (дихання, напруження м'язів, сигнали від внутрішніх органів)? • Яка інтенсивність цієї емоції? • Що я хочу зробити під впливом цієї емоції, до чого вона мене спонукає? • Що для мене важливо, що я хочу отримати і як почувати себе в цій ситуації? • Які є інші, більш підходящі та ефективні способи досягти цього? 	
20 хв.	Турбота про себе	<p>Уже важливо вміти регулювати свої емоції за допомогою різних інструментів, одим з таких є Вправа «Лімбічне дихання»</p> <p>Мета: навчити учасників/-ць техніці лімбічного дихання</p> <p>Час: 2 хвилини</p> <p>Лімбічне дихання – це дихання, при якому видих повільніший, ніж вдих. При цьому вдих йде через ніс, а видих – через рот. Видихаємо повільно, з любов'ю та ніжністю до себе.</p> <p>Також можна використовувати будь-які практики з Майдфулнес, які вам найбільш подобаються.</p>	
20 хв.	Заключне коло	Після спільного обговорення учасники закривають цю зустріч колом, проговорюючи те, що саме було корисним під час практики	

Основні напрацювання за результатами зустрічі з групою:

Питання, які обговорити далі:

Запити на зміни чи коригування:

Практика Моделі (яким чином вона вже запроваджена, що особливого відзначили, в чому користь Моделі проявляється вже зараз – на особистому, на рівні класу чи школи):

Саморефлексія супервізора (відчуття від процесу зустрічей, де є можливості для покращення практики, що важливо врахувати на майбутнє):

Додаткові коментарі:
