

Смарт емоции

Игра „Емоционална интелигентност“

Project Reference:
2021-1-BG01-KA220-ADU-000033724

eIVET

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

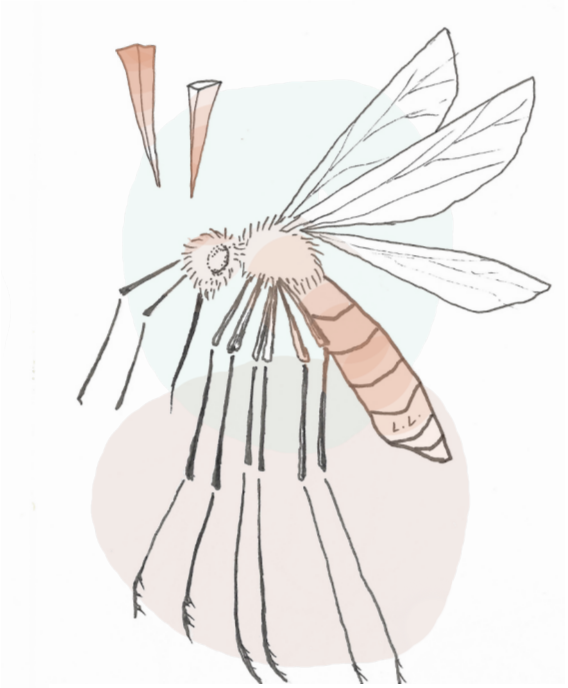
Подкрепата на Европейската комисия за създаването на този документ не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в него информация.

Illustrations © Lenka Lipárová

Project Number: 2021-1-BG01-KA220-ADU-000033724

eiVET

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



КАТАСТРОФИЗИРАНЕ



ПРИЕМАНЕ



ТИЧАНЕ В КРЪГ



ПОТИСКАНЕ
НА ЕМОЦИИТЕ


eivet
стратегии


eivet
стратегии


eivet
стратегии

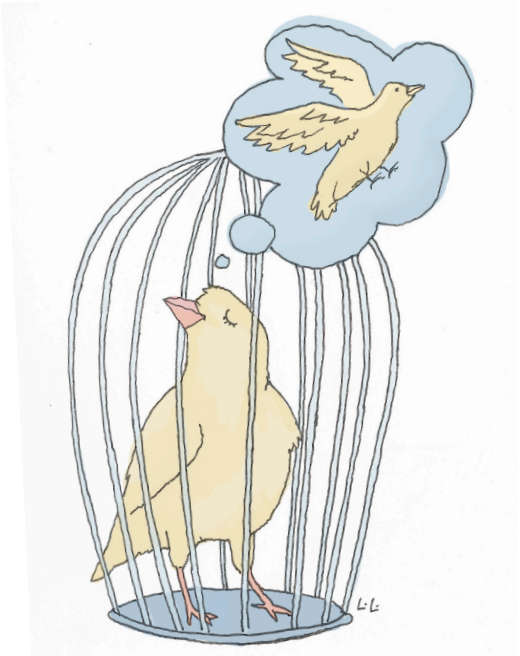

eivet
стратегии



ОБВИНЯВАНЕ
НА ДРУГИТЕ

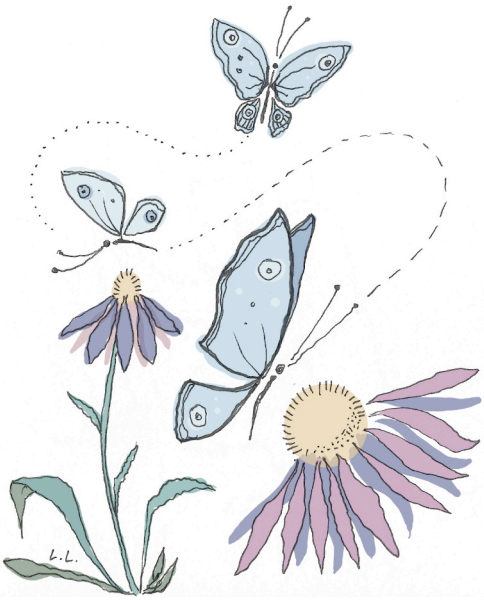


ДИХАТЕЛНИ
УПРАЖНЕНИЯ



ПОЖЕЛАТЕЛНО
МИСЛЕНЕ

РАЗСЕЙВАНЕ
НА ВНИМАНИЕТО




eivet
стратегии


eivet
стратегии


eivet
стратегии


eivet
стратегии



КОГНИТИВНО
ПРЕСТРУКТУРИРАНЕ



ИЗРАЗЯВАНЕ
НА ЕМОЦИИТЕ



СОЦИАЛНО
ОТДРЪПВАНЕ



САМОКРИТИЧНОСТ


eivet
стратегии

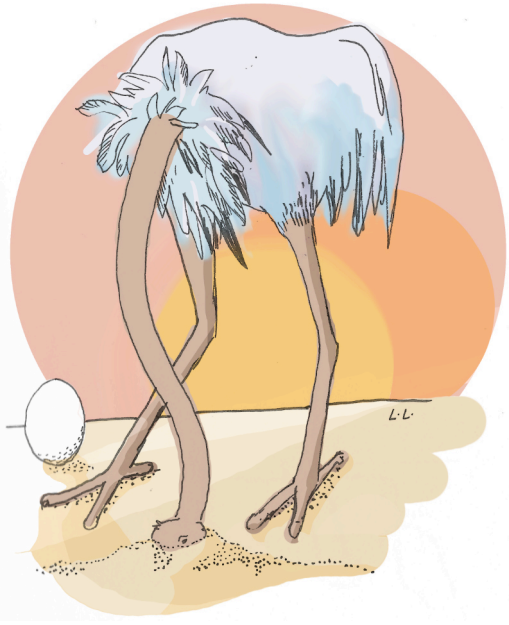

eivet
стратегии


eivet
стратегии


eivet
стратегии



СОЦИАЛНА
ПОДКРЕПА



ИЗБЯГВАНЕ
НА ПРОБЛЕМИТЕ



РАЗРЕШАВАНЕ
НА ПРОБЛЕМИТЕ

ВАШАТА
СОБСТВЕНА
СТРАТЕГИЯ


eivet
стратегии


eivet
стратегии


eivet
стратегии


eivet
стратегии



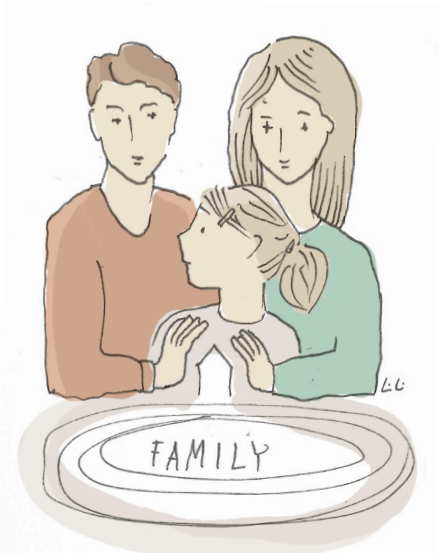
АЗ



КОЛЕГИТЕ



ПРИЯТЕЛИТЕ



СЕМЕЙСТВОТО


eivet
контекст
eivet
контекст


eivet
контекст
eivet
контекст



КОМПЕТЕНТНО
ЛИЦЕ



НЕКОМПЕТЕНТНО
ЛИЦЕ

вашият
собствен
контекст

ВАШАТА
СОБСТВЕНА
СИТУАЦИЯ


eivet
контекст


eivet
контекст


eivet
ситуации

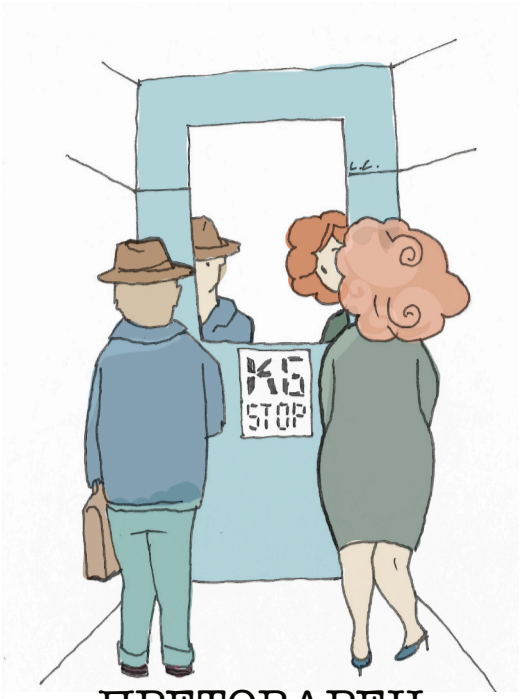

eivet
контекст



СКАНДАЛ МЕЖДУ
ДОБРИ ПРИЯТЕЛИ

НЕОЧАКВАНО
СЪБИТИЕ ПО ВРЕМЕ
НА ПЪТУВАНЕ





ПРЕТОВАРЕН
АСАНСЬОР




eivet
ситуации


eivet
ситуации


eivet
ситуации


eivet
ситуации

ИЗГУБЕН ПО ВРЕМЕ НА ПЪТУВАНЕ





СПУКАЛА СЕ Е ГУМАТА



ДУПКА В ЧОРАПА



ПРЕСОЛЕНО ЯСТИЕ


eivet
ситуации


eivet
ситуации


eivet
ситуации


eivet
ситуации

БЪРКОТИЯ НА РАБОТНОТО МЯСТО



ДА ЗАБРАВИШ ИМЕТО НА КОЛЕГА





ДА БЛЪСНЕШ КОЛАТА НА ВАШИТЕ



ДА ОБЪРКАШ ДАТАТА НА КАРНАВАЛА


eivet
ситуации


eivet
ситуации


eivet
ситуации


eivet
ситуации



НЕ Е МОЯ ГРЕШКАТА ... ИЛИ?

УСПЕШЕН ПРОЕКТ



СРЕЩУ УВОЛНЕНИЕ

СРАМ ИЗ СОЦИАЛНИТЕ МРЕЖИ





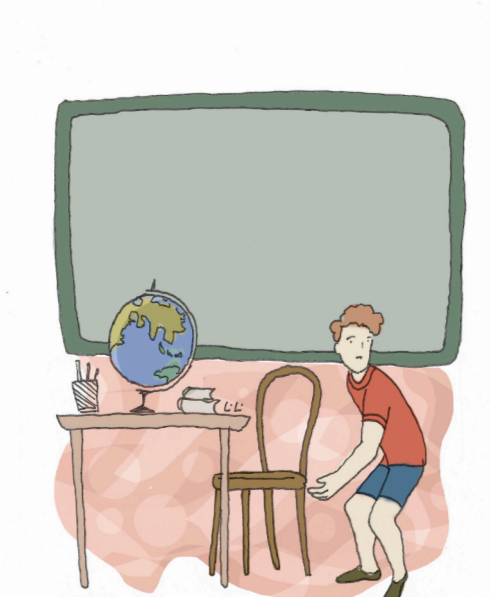
ДА НЕ СИ ГОТОВ ЗА ПРЕЗЕНТАЦИЯТА


eivet
ситуации


eivet
ситуации


eivet
ситуации


eivet
ситуации



ДЪВКА
НА СТОЛА
НА УЧИТЕЛ



НЕПОДХОДЯЩ
ИМЕЙЛ,
ИЗПРАТЕН
ПО ПОГРЕШКА



ДА РАЗЛЕЕШ КАФЕ
НА ЛАПТОПА
НА ШЕФА



ДА ЗАБРАВИШ
РОЖДЕНИЯ ДЕН
НА МАЙКА СИ


eivet
ситуации


eivet
ситуации


eivet
ситуации


eivet
ситуации



ЗЛЕ НАСОЧЕНА ТОПКА



ДА НЯМАШ ПАРИ ДА ПЛАТИШ ВЕЧЕРЯТА



ДА ЧЕСТИТИШ НА НЕБРЕМЕННА КОЛЕЖКА



ДА ИЗПУСНЕШ ПОЛЕТА


eivet
ситуации


eivet
ситуации


eivet
ситуации


eivet
ситуации

да приемем
загубата,

подкрепа
и разбиране,

утеха и размисъл

споделяне
на връзка
и принадлежност,

себеизразяване,

приемане

действие,

активност,

успокоение
и защита,

предвидимост
и стабилност

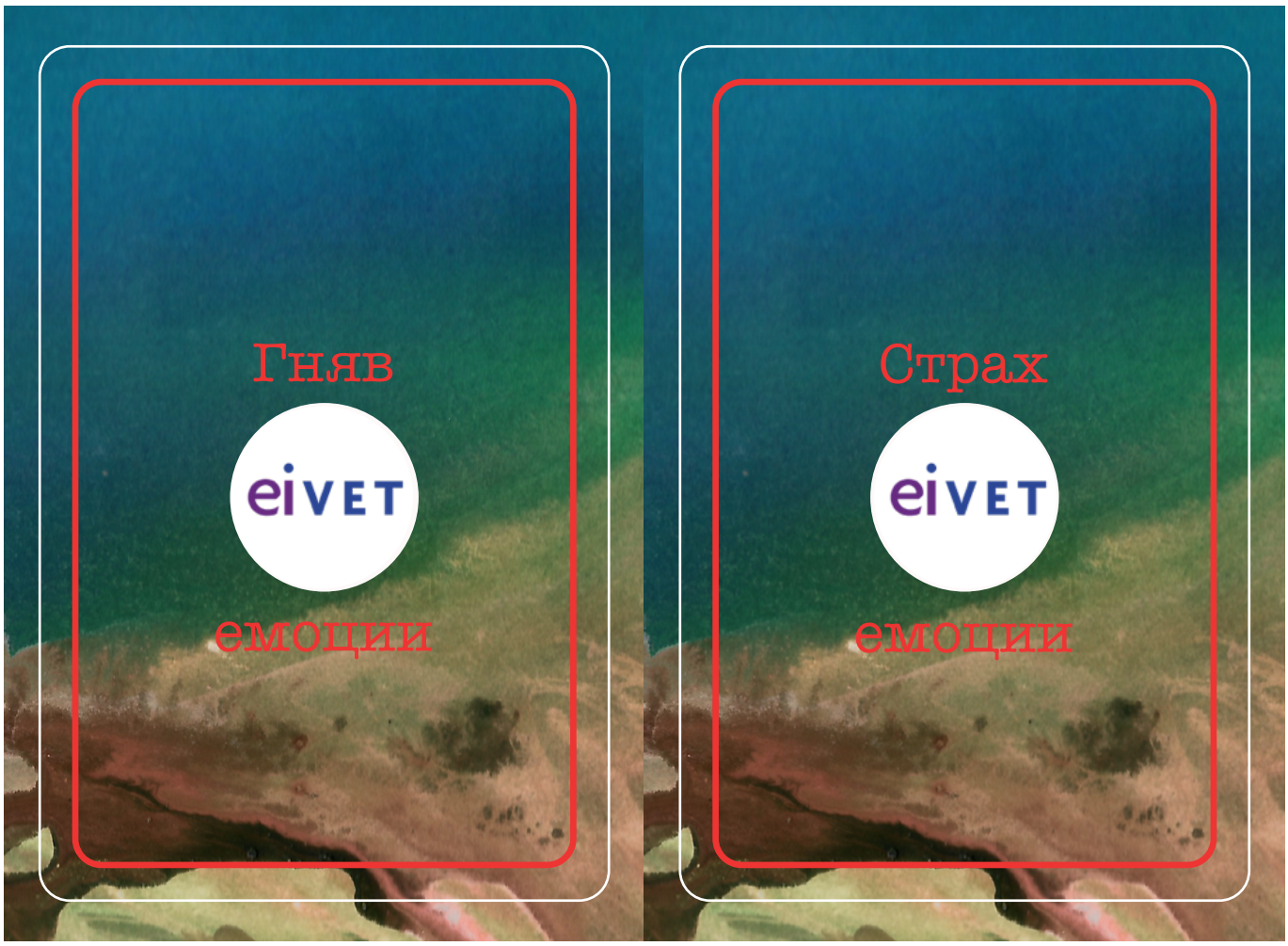
честност и
справедливост,

самоуважение
и граници,

контрол
и автономия


Радост
eivet
емоции

Тъга
eivet
емоции


Гняв
eivet
емоции

Страх
eivet
емоции

здрав разум,

приемане,

почтеност
и морални
ценности,

здравословни
граници
и грижа за себе си

новост и вълнение,

адаптивност
и гъвкавост,

информираност,

предвидимост

приемане
и личностно
израстване,

скъсване с
фалшивата
идентичност,

идентифициране
на личните
силни страни

интимност
и връзка,

грижа и обич,

подкрепа и
сътрудничество


Изненада
eivet
емоции
Отвращение
eivet
емоции


Любов
eivet
емоции
Вина
eivet
емоции

приключение и
предизвикателство,

очакване
и изразяване,

вдъхновение
и мотивация

приемане на
личната стойност,

състрадание,

самочувствие,

осъзнатост
и разбиране

емоционална
подкрепа
и разбиране,

трансформация,

лична промяна
за намиране
на смисъл и цел

лични граници
и уважение,

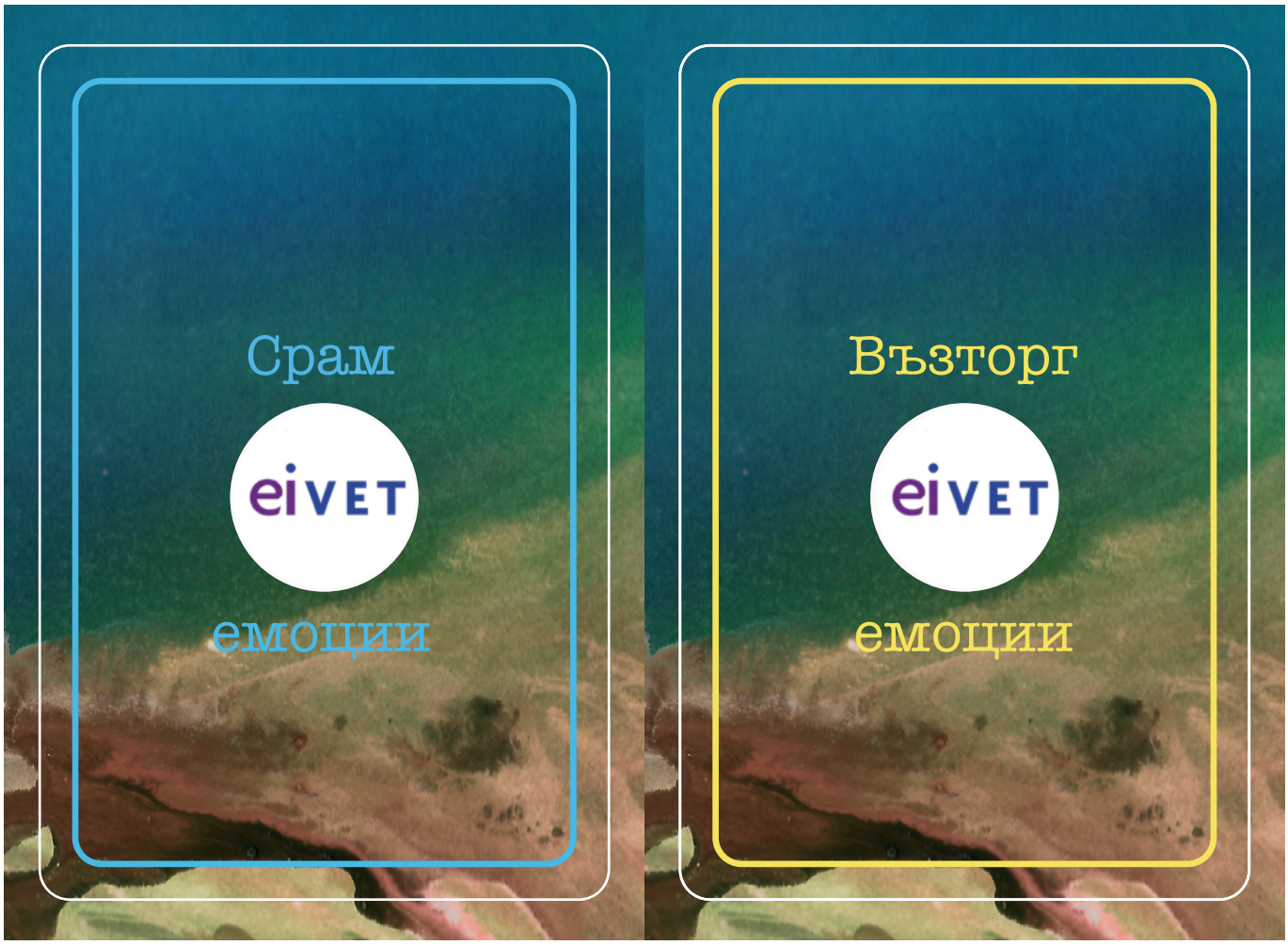
власт и контрол,

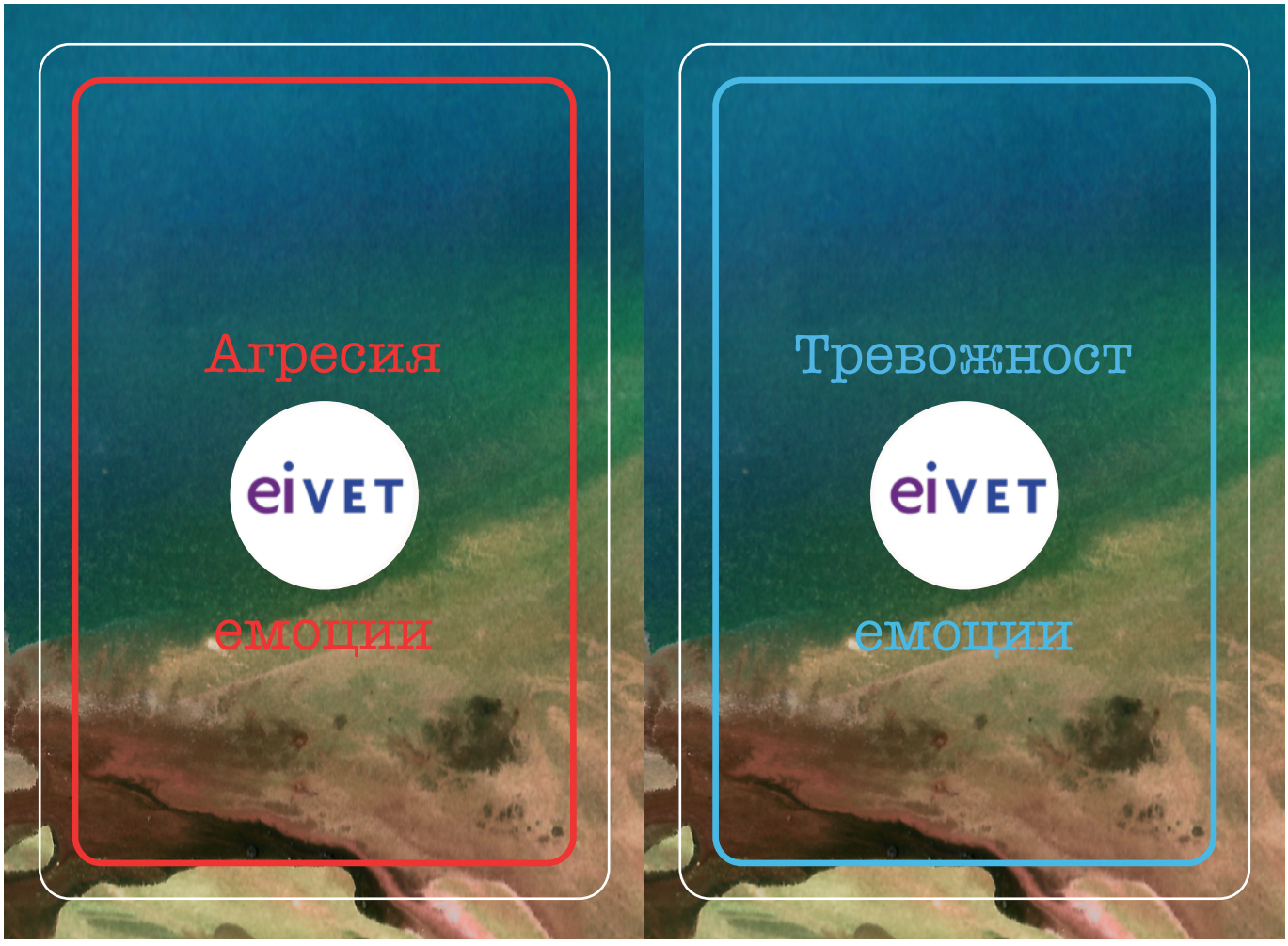
приемане,

самоуважение,

нежност,

близост


Срам
eivet
емоции
Възторг
eivet
емоции


Агресия
eivet
емоции
Тревожност
eivet
емоции

самооценка и
утвърждаване,

признаване
и оценяване,

приемане,

самоуважение и
самоусъвършенстване

идентифициране на
личната стойност,

стимулиране
и ангажираност,

новости и
разнообразие,

творчество
и вдъхновение

връзка и
приятелство,

емоционална
близост и подкрепа,

принадлежност
към общност

откриване
на личната
идентичност,

разбиране и яснота
за другите,

да не се сравняваме
социално с другите,

разбиране и
съпричастност,

приемане и
толерантност


Отегчение
eivet
емоции


Завист
eivet
емоции


Омраза
eivet
емоции


Самота
eivet
емоции