REGOLE DEL GIOCO

SULL'INTELLIGENZA EMOTIVA

Qualche informazione in merito al gioco…

Un gioco da tavolo basato su varie carte che descrivono situazioni di vita piene di emozioni (positive e/o negative). Pensato per adolescenti e adulti, questo gioco offre un'esperienza coinvolgente e profonda che favorisce la consapevolezza e la connessione emotiva.

Cosa è incluso…

4 set di carte:

- 16 carte **emozione**
- 24 carte **situazione**
- 6 carte **contesto**
- 15 carte **strategia**

Perché è stato creato questo gioco…

Coltivando l'intelligenza emotiva, acquisiamo la capacità di regolare le nostre emozioni in modo sano per rispondere in modo empatico alle emozioni degli altri e di prendere decisioni valide basate su una comprensione olistica delle esperienze emotive…

In fine…

Ricorda, non c'è "vincitore" o "perdente" nel nostro gioco; godetevi semplicemente la "cavalcata" attraverso tutte le vostre e altrui emozioni!!!



Il gioco è stato sviluppato sul popolare strumento Mood Meter (Diagramma delle emozioni), che presenta quattro zone di colore distinte:

Zona rossa: rappresenta le emozioni negative intense e ad alta energia, come la rabbia o l'invidia. Serve da monito per prestare attenzione al proprio stato emotivo e prendere le misure necessarie per calmarsi.

Zona gialla: incarna un mix di emozioni positive, indicando uno stato di elevata energia e moderata intensità. Comprende sentimenti come eccitazione, felicità, gioia o attesa.

Zona blu: comprende emozioni negative a bassa energia, come tristezza o delusione. Indica il bisogno di autocura e di sostegno.

Zona verde: è la destinazione finale che indica emozioni positive e a bassa energia come la soddisfazione, l'appagamento o la tranquillità. Riflette uno stato di benessere emotivo e di equilibrio.

L'obiettivo del gioco è guidarvi verso la destinazione emotiva finale, cioè la zona verde, utilizzando le 16 carte emozione. Queste riflettono le emozioni di tre zone colorate (rossa, gialla e blu): gioia, tristezza, rabbia, paura, sorpresa, disgusto, amore, colpa, vergogna, eccitazione, aggressività, ansia, noia, invidia, odio e solitudine.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

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



1. Preparate il gioco mescolando le carte e disponetele a faccia in giù in una pila.

2. Ogni giocatore pesca a turno una carta dalla pila.

3. La carta rivela un'emozione, come gioia, tristezza, rabbia, paura o sorpresa.

4. I giocatori discutono e condividono i bisogni che derivano da quell'emozione.

5. Incoraggiate conversazioni aperte e oneste sulle esperienze personali e su come queste emozioni si manifestano nelle diverse situazioni.

6. I giocatori possono condividere le loro strategie per soddisfare questi bisogni o offrire sostegno e consigli agli altri.

7. Il gioco continua con l'estrazione a turno delle carte da parte di ciascun giocatore e l'esplorazione delle emozioni e dei bisogni che esse rappresentano.

8. Il gioco può essere giocato per un numero prestabilito di turni o come attività continuativa per un'esplorazione emotiva più profonda.



Ci sono **24 carte situazione**:

LITE TRA BUONI AMICI - Voi e il vostro buon amico siete andati a prendere un caffè perché dovevate discutere insieme di un progetto. Improvvisamente avete iniziato a litigare.

EVENTO INASPETTATO DURANTE UN VIAGGIO - siete partiti per un viaggio e lì è successo qualcosa di completamente inatteso.

ASCENSORE SOVRACCARICO - siete alloggiati in un hotel e quando salite in ascensore con un altro ospite, l'ascensore non funziona. Dice che è sovraccarico.

CAPPOTTO RISTRETTO – siete andati in tintoria e si scopre che il cappotto si è ristretto.

PERSI DURANTE UN VIAGGIO – siete andati in viaggio con un amico e vi siete persi.

PNEUMATICO SGONFIO - siete partiti per un viaggio e la vostra bicicletta ha avuto un incidente, una gomma a terra. Si sta facendo tardi e inizia a piovere a dirotto.

UN BUCO NEL CALZINO - andate a fare una visita vi viene chiesto di togliervi le scarpe.

PASTO SALATO - è domenica, un giorno in cui si pranza insieme in famiglia, ed è stato aggiunto troppo sale al cibo.

DISORDINE SUL POSTO DI LAVORO - la mattina si arriva al lavoro e si trova l'ufficio in grande disordine.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

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

eIVET

DIMENTICARSI NOME DELLA COLLEGA - avete una nuova collega/compagna di classe nell'organizzazione/scuola, vi è già stata presentata, ma avete dimenticato il suo nome. Dovete chiederle aiuto.

AUTO DEL PAPA' DISTRUTTA - avete preso in prestito la nuova auto di vostro padre che volevate mostrare agli amici. Improvvisamente andate a sbattere contro le barriere stradali.

DATA DI CARNEVALE SBAGLIATA - non vedete l'ora di partecipare a una festa di carnevale a scuola/ufficio perché sapete già chi/cosa vorreste impersonare. Arriva quel giorno e vi travestite per il carnevale. Quando arrivate a scuola/ufficio, scoprite improvvisamente di aver confuso i giorni.

VERGOGNA SUI SOCIAL MEDIA - avete il vostro profilo su Instagram e, mentre lo scorrete, scoprite che qualcuno ha cambiato il vostro profilo e vi sta prendendo in giro.

PROGETTO DI SUCCESSO VS. LICENZIAMENTO - Il vostro capo vi ha chiamato nel suo ufficio e vi ha licenziato. Mentre state lasciando il lavoro, i vostri colleghi/amici hanno saputo di aver vinto un grande progetto.

NON UN MIO ERRORE... O INVECE Sì? - Il vostro capo vi chiama in ufficio per dirvi che ha trovato un errore nei documenti che il vostro ufficio gli aveva consegnato. Giurate di aver fatto tutto correttamente. Più tardi scoprite che voi e la vostra segretaria avete presentato una versione sbagliata del materiale.

NON ESSERE PRONTI PER LA PRESENTAZIONE – State preparando la vostra presentazione per la scuola/il lavoro da diversi giorni, perché prevedete di presentarla tra una settimana. Improvvisamente il vostro insegnante/capo vi chiede di presentare il progetto perché la data di scadenza era oggi.

GOMMA DA MASTICARE SULLA SEDIA DELL'INSEGNANTE - volete fare uno scherzo al vostro insegnante/capo e mettete la vostra gomma da masticare sulla sua sedia.

INVIATO PER ERRORE UNA MAIL INAPPROPRIATA - state inviando molte e-mail perché siete molto occupati. Nel frattempo, state scrivendo alla vostra persona cara e per sbaglio inviate la vostra e-mail privata a tutti i vostri compagni di classe/partner ufficiali.

CAFFÈ VERSATO SUL LAPTOP DEL CAPO - Volete prendere un quaderno dal tavolo del vostro insegnante/capo, come vi ha chiesto, e improvvisamente versate un caffè sul suo laptop.

COMPLEANNO DELLA MAMMA DIMENTICATO - siete molto impegnati e tornate a casa dopo una giornata faticosa quando scoprite che è il compleanno di vostra madre/moglie/amica.

PALLONE MAL INDIRIZZATO - siete in pausa da scuola/lavoro e vi piace giocare a ping-pong durante le pause. Mentre giocate una partita, la vostra palla colpisce la testa calva del vostro capo/insegnante.

NON AVERE SOLDI PER PAGARE LA CENA - Avete invitato i vostri familiari/amici/colleghi a una cena. Vi siete divertiti insieme ed è arrivato il momento di pagare la cena. Improvvisamente scoprite di aver dimenticato il portafoglio con i soldi e le carte di credito.

ERRATE CONGRATULAZIONI PER UNA GRAVIDANZA - da tempo osservate la vostra amica/collega che sta diventando più rotonda nella parte della pancia e sapete che vuole avere un bambino. Iniziate quindi a congratularvi con lei perché diventi presto mamma. Più tardi scoprite da un altro collega/amico che non è ancora incinta.

VOLO PERSO - non vedete l'ora di partire per le vacanze estive, che vi meritate dopo aver lavorato duramente. Siete arrivati all'aeroporto quando improvvisamente scoprite di aver perso il volo per la destinazione delle vostre vacanze.

+ 2 CARTE SITUAZIONE VUOTE - due carte vuote possono essere utilizzate dai giocatori per pensare a una propria situazione tipica che evochi qualsiasi emozione.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

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



1. Preparate il gioco mescolando le carte e disponendole a faccia in giù in una pila.

2. Ogni giocatore pesca a turno una carta dalla pila.

3. La carta mostra una situazione che può rivelare qualsiasi emozione per un giocatore.

4. Il giocatore identifica l'emozione o le emozioni in quella situazione e le mette in relazione con i propri bisogni.

5. Tutti i giocatori discutono e condividono i bisogni che derivano da quell'emozione in quella situazione concreta.

6. Incoraggiare conversazioni aperte e oneste sulle esperienze personali e sul modo in cui queste emozioni si manifestano in situazioni diverse per i vari giocatori.

7. I giocatori possono condividere le loro strategie per soddisfare questi bisogni o offrire sostegno e consigli agli altri.

8. Il gioco continua con l'estrazione a turno delle carte da parte di ciascun giocatore e l'esplorazione delle emozioni e dei bisogni che esse rappresentano.

9. Il gioco può essere giocato per un numero prestabilito di turni o come attività continuativa per un'esplorazione emotiva più profonda.



Ci sono **6 carte contesto**:

SOLO IO

FAMIGLIA

AMICI

COLLEGHI

PERSONA COMPETENTE (persona che il giocatore considera un'autorità competente),

PERSONA INCOMPETENTE (qualcuno che il giocatore considera un'autorità incompetente)

+ I MIEI CONTENUTI - due carte vuote possono essere utilizzate dai giocatori per pensare ai propri contesti.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

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

eiVET



1. La fase successiva del gioco prosegue con il mescolamento delle carte situazione e delle carte contesto e la loro collocazione a faccia in giù pile separate (si può anche scegliere di mantenere la stessa carta contesto per tutta la partita).

2. Ogni giocatore pesca a turno una carta da entrambe le pile.

3. Il giocatore identifica l'emozione/i nella carta situazione e la/le mette in relazione con i propri bisogni.

4. I giocatori identificano poi come l'emozione/i cambiano a causa di quella carta contesto.

5. I giocatori discutono e condividono i bisogni che emergono da quella carta di contesto.

6. Incoraggiare conversazioni aperte e oneste sulle esperienze personali e su come queste emozioni si manifestano in situazioni diverse per i vari giocatori.

7. I giocatori possono condividere le loro strategie per soddisfare questi bisogni o offrire sostegno e consigli agli altri.

8. Il gioco continua con l'estrazione a turno delle carte da parte di ciascun giocatore e l'esplorazione delle emozioni e dei bisogni che esse rappresentano.

9. Il gioco può essere giocato per un numero prestabilito di turni o come attività continuativa per un'esplorazione emotiva più profonda.



Ci sono **15 carte strategia**:

Le abilità di coping ci aiutano a tollerare, minimizzare e affrontare le diverse situazioni di stress della vita.

Troverete 15 carte strategia di coping illustrate come un comportamento tipico di un certo animale consentono di comprendere meglio la strategia. Esistono strategie focalizzate sul problema, strategie focalizzate sulle emozioni e altre strategie. Tutti questi tipi di strategie possono essere suddivisi in strategie adattive (che si riferiscono ai tentativi individuali di cambiare una situazione stressante o le proprie reazioni ad essa) e disadattive (che si riferiscono ai tentativi individuali di sfuggire a un fattore di stress e includono i tentativi di evitare il fattore di stress e i pensieri sul fattore di stress):

- **La strategia focalizzata sul problema** affronta direttamente la situazione che ha causato lo stress, concentrandosi sul problema

STRATEGIE ADATTIVE:

PROBLEM SOLVING - è il processo o l'atto di trovare una soluzione a un problema o di raggiungere un obiettivo superando ostacoli, problemi, questioni ecc.

RISTRUTTURAZIONE COGNITIVA - un modo per cambiare il pensiero di un individuo, utilizzato per la gestione dello stress. Lo scopo è quello di sostituire i pensieri che producono stress (distorsioni cognitive) con pensieri più equilibrati che non

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

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

producono stress, ad esempio si usa per riformulare il pensiero negativo non necessario in uno più positivo o neutro.

STRATEGIE DISADATTIVE:

EVITARE PROBLEMI - è un modo per cercare di evitare i fattori di stress piuttosto che affrontarli.

PENSIERO ILLUSIVO - un atteggiamento o una convinzione che qualcosa che si vuole che accada, accadrà anche se non è probabile o possibile.

- **La strategia incentrata sulle emozioni è un modo per affrontare i sentimenti di disagio e non il problema reale della situazione.**

STRATEGIE ADATTIVA:

ESPRIMERE LE EMOZIONI - un individuo comunica, sia consciamente che inconsciamente, uno stato emotivo o un atteggiamento attraverso un comportamento verbale o non verbale.

SUPPORTO SOCIALE - è il conforto fisico ed emotivo dato a un individuo dalla sua famiglia, dagli amici, dai colleghi, dai collaboratori e da altri, dandogli la consapevolezza di essere parte di una comunità di persone che lo amano e si preoccupano per lui, lo stimano e pensano bene di lui.

STRATEGIE DISADATTIVA:

AUTOCRITICA - è una tendenza a impegnarsi in un'autovalutazione negativa che porta a sentimenti di inutilità, fallimento e colpa quando le aspettative non vengono soddisfatte.

RITIRO SOCIALE – consiste nell'evitare persone e attività che di solito piacciono a un individuo, ad esempio l'isolamento sociale.

- **Altre strategie:**

STRATEGIE ADATTIVE:

ESERCIZI DI RESPIRAZIONE

ACCETTAZIONE - consenso generale della situazione in quanto soddisfacente o giusta.

STRATEGIE DISADATTIVE:

CATASTROFIZZAZIONE - quando qualcuno si concentra sul peggio che possa mai accadere. Si tratta di ingigantire piccoli problemi e di pensarli come la situazione peggiore in assoluto, le conseguenze di una situazione saranno le peggiori possibili.

CORSA IN CIRCOLO - il pensiero ripetitivo, di solito negativo, o la focalizzazione su sentimenti e disagi negativi e sulle loro cause e conseguenze.

SOPPRESSIONE DELLE EMOZIONI - avviene quando i pensieri e i sentimenti spiacevoli vengono allontanati dalla mente.

DARE LA COLPA AGLI ALTRI - attribuire ad altri i problemi, i fallimenti, le mancanze, gli errori e le disgrazie di un individuo per proteggersi.

DISTRATTAZIONE - l'attenzione di un individuo viene distolta da ciò che deve fare quando svolge un compito o risponde a una situazione.

+ CARTA STRATEGIA PROPRIA - due carte vuote possono essere utilizzate dai giocatori per pensare alla propria strategia.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

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



1. La fase successiva del gioco prosegue con il mescolamento delle carte situazione e delle carte strategia e la loro collocazione a faccia in giù pile separate (si può anche scegliere di mantenere la stessa carta situazione per tutta la partita).

2. Ogni giocatore pesca a turno una carta da entrambe le pile.

3. Il giocatore identifica l'emozione o le emozioni contenute nella carta situazione e le mette in relazione con i propri bisogni.

4. I giocatori pensano alle varie possibilità di affrontare la situazione o le emozioni evocate in questa situazione. I giocatori condividono poi il tutto in una discussione.

5. Successivamente, i giocatori riflettono sulle carte della strategia di coping scelta. Discutono se è finalizzata a gestire l'emozione/i e a soddisfare i bisogni o se è finalizzata al problema stesso.

6. Incoraggiare conversazioni aperte e oneste sulle esperienze personali e sul modo in cui le emozioni si manifestano in situazioni diverse per i vari giocatori.

7. I giocatori possono condividere le loro strategie per soddisfare questi bisogni o offrire sostegno e consigli agli altri.

8. Il gioco continua con l'estrazione a turno delle carte da parte di ciascun giocatore e l'esplorazione delle emozioni, dei bisogni e delle strategie che rappresentano.

9. Il gioco può essere giocato per un numero prestabilito di turni o essere utilizzato come attività continuativa per un'esplorazione emotiva più profonda.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

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