

Inteligența emoțională

pentru un proces de formare mai eficient

Jocul inteligenței emoționale

2021-1-BG01-KA220-ADU-000033724

eIVET

Co-funded by
the European Union

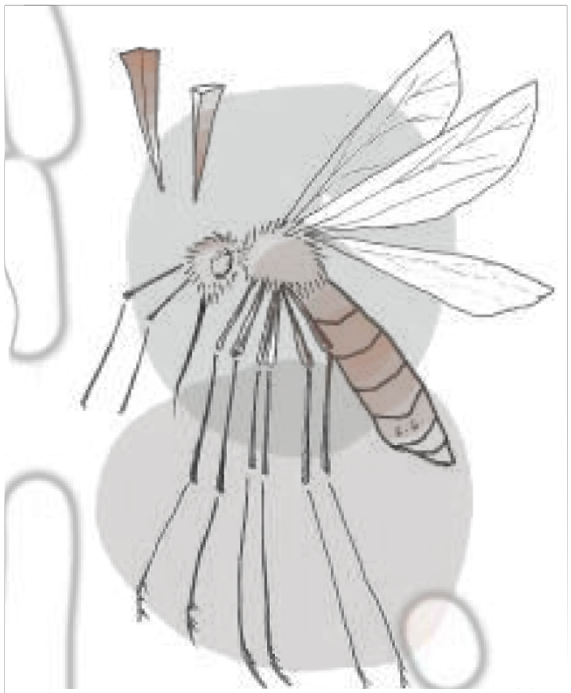
Sprijinul Comisiei Europene pentru producerea acestă publicație nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă numai opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru utilizarea informațiilor conținute în aceasta.

Ilustrații © Lenka Lipárová

Număr proiect: 2021-1-BG01-KA220-ADU-000033724

eiVET

Co-funded by the European Union



CATASTROFIZARE



ACCEPTARE



ALERGARE ÎN CERC



SUPRIMAREA EMOȚIILOR


eIVET
carte de
strategi
e


eIVET
carte de
strategi
e


eIVET
carte de
strategi
e

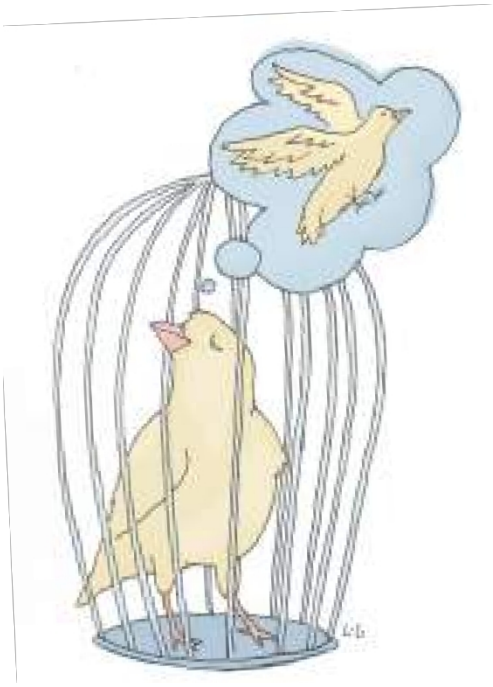

eIVET
carte de
strategi
e



A DA VINA PE ALȚII



EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE



GÂNDIREA DORITĂ

DISTRAGEREA ATENȚIEI




eIVET
card de
strategi
e


eIVET
card
strategi
c


eIVET
carte de
strategi
e

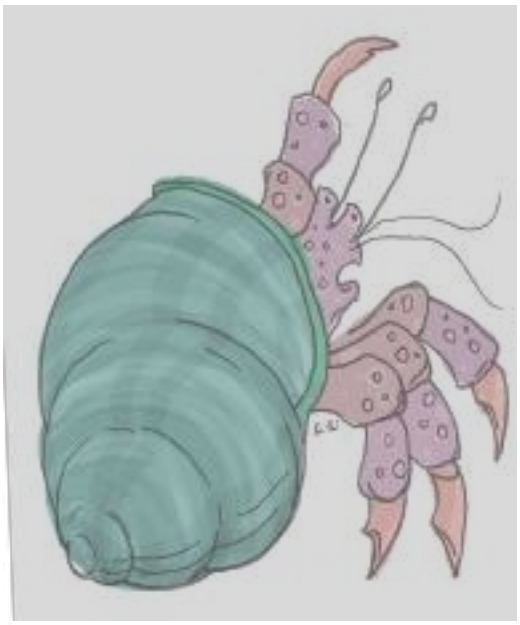

eIVET
carte de
strategi
e



RESTRUCTURARE COGNITIVĂ



EXPRIMAREA EMOȚIILOR



RETAGARE SOCIALĂ



AUTOCITICĂ


eIVET
card de
strategi
e


eIVET
card
strategi
c


eIVET
carte de
strategi
e


eIVET
carte de
strategi
e



SUPORT SOCIAL



EVITAREA PROBLEMELOR



REZOLVAREA
PROBLEMELOR

PROPRIUL
STRATEGIE


eIVET
card de strategi e


eIVET
card de strategi e


eIVET
carte de strategi e


eIVET
carte de strategi e


ONLY ME


COLLEAGUES


FRIENDS


FAMILY





eivet
card de
contex
t

eivet
card
contex
t





CONTEXTUL TĂU

PROPRIA SITUAȚIE


eivet
card de
contex
t


eivet
card de
contex
t


eivet
card de
situație


eivet
card de
contex
t



CERTĂ
ÎNTRE PRIETENI BUNI

UUNnEeXxPpeEReCtTeEdDev
EeVnEtNT
într-o călătorie OtNripA





ASCENSOR
SUPRAÎNCĂRCAT




eIVET
card de
situație


eIVET
card de
situație


eIVET
carte de
situație


eIVET
card de
situație

PIERDUT ÎN CĂLĂTORIE





ANVELOPĂ DEZUMFLATĂ

cauciuc



O GĂURĂ ÎN ȘOSETĂ



MÂNCARE SĂRATĂ

sărată


eiVET
carte de
situație


eiVET
carte de
situație


eiVET
carte de
situație


eiVET
card de
situație

MESS IN
UN LOC DE MUNCĂ



NUMELE
COLEGULUI
UITAT





MAȘINA
TATĂLUI S-A
ACCIDENTAT



CE VREI SĂ TE ÎMBRAȚI


eiVET
carte de
situație


eiVET
carte de
situație


eiVET
carte de
situație


eiVET
card de
situație



NU E
GREȘEALA MEA...
SAU?

PROIECT DE
SUCCES



VERSUS
CONCEDIERE

ONLINE
RUȘINE





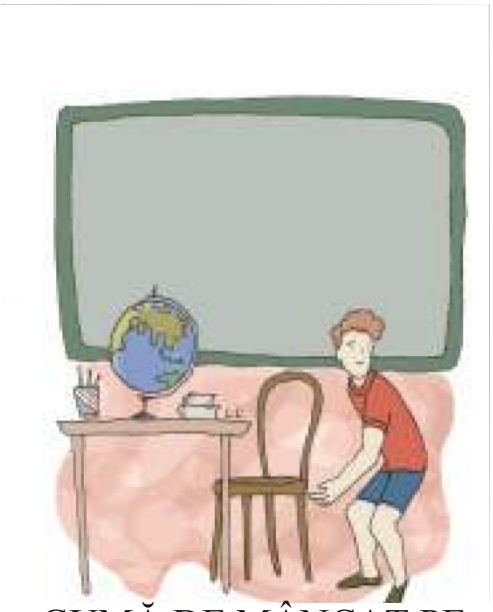
NU ESTE GATA
PENTRU PREZENTARE


eIVET
card de
situație


eIVET
card de
situație


eIVET
carte de
situație


eIVET
card de
situație



GUMĂ DE MÂNCAT PE SCAUNUL PROFESORULUI



TRIMIS DIN GREȘEALĂ E-MAIL NECORESPUNZĂTOR



CAFEA VARSATĂ PE LAPTOPUL ȘEFULUI



A UITAT DE ZIUA DE NAȘTERE A MAMEI

mamei


eIVET
card de
situație


eIVET
card de
situație


eIVET
carte de
situație


eIVET
card de
situație



MINGE RĂU
ÎNDREPTATĂ



NU AM BANI SĂ
PLĂTESC CINA



FELICITĂRI GREȘITE
PENTRU SARCINĂ



Zbor ratat


eIVET
card de
situație


eIVET
card de
situație


eIVET
carte de
situație


eIVET
card de
situație

acceptarea pierderii

sprijin și înțelegere

alinare și reflecție

împărtășirea conexiunii și apartenenței

autoexprimare

acceptarea de sine

acțiune, activitate

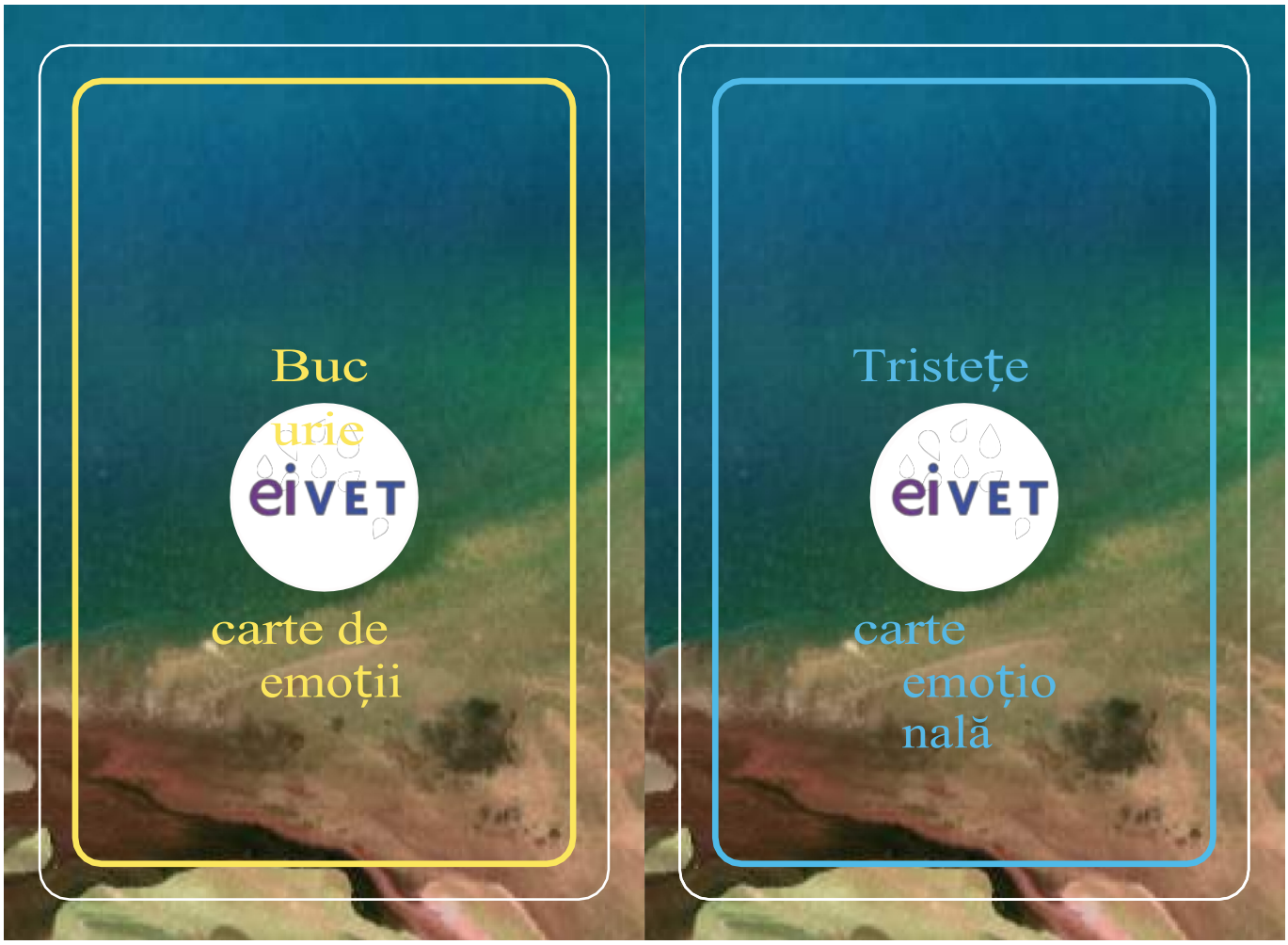
siguranță și protecție

previzibilitate și stabilitate

corectitudine și justiție

respect de sine și limite

control și autonomie


Buc
urie
eIVET
carte de
emoții

Tristețe
eIVET
carte
emoțio
nală


Furie
eIVET
carte de
emoții


Frica
eIVET
carte de
emoții

sănătate mintală, acceptare mentală

integritate e și valori morale

limite sănătoase și îngrijire personală

noutate și entuziasm

adaptabilitate și flexibilitate

a fi informat, predictibilitate

acceptarea de sine și dezvoltarea personală

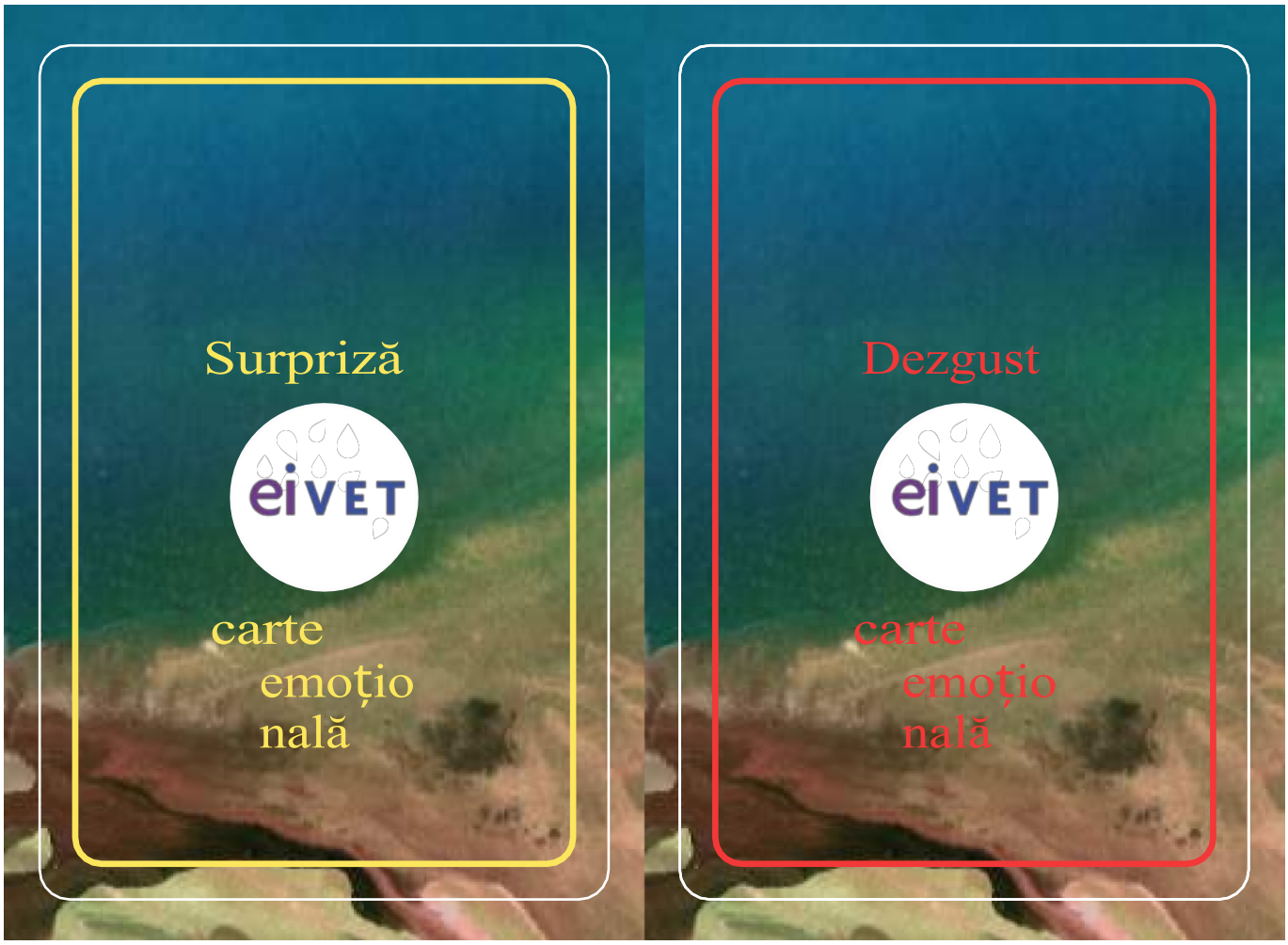
ruperea cu identitatea falsă

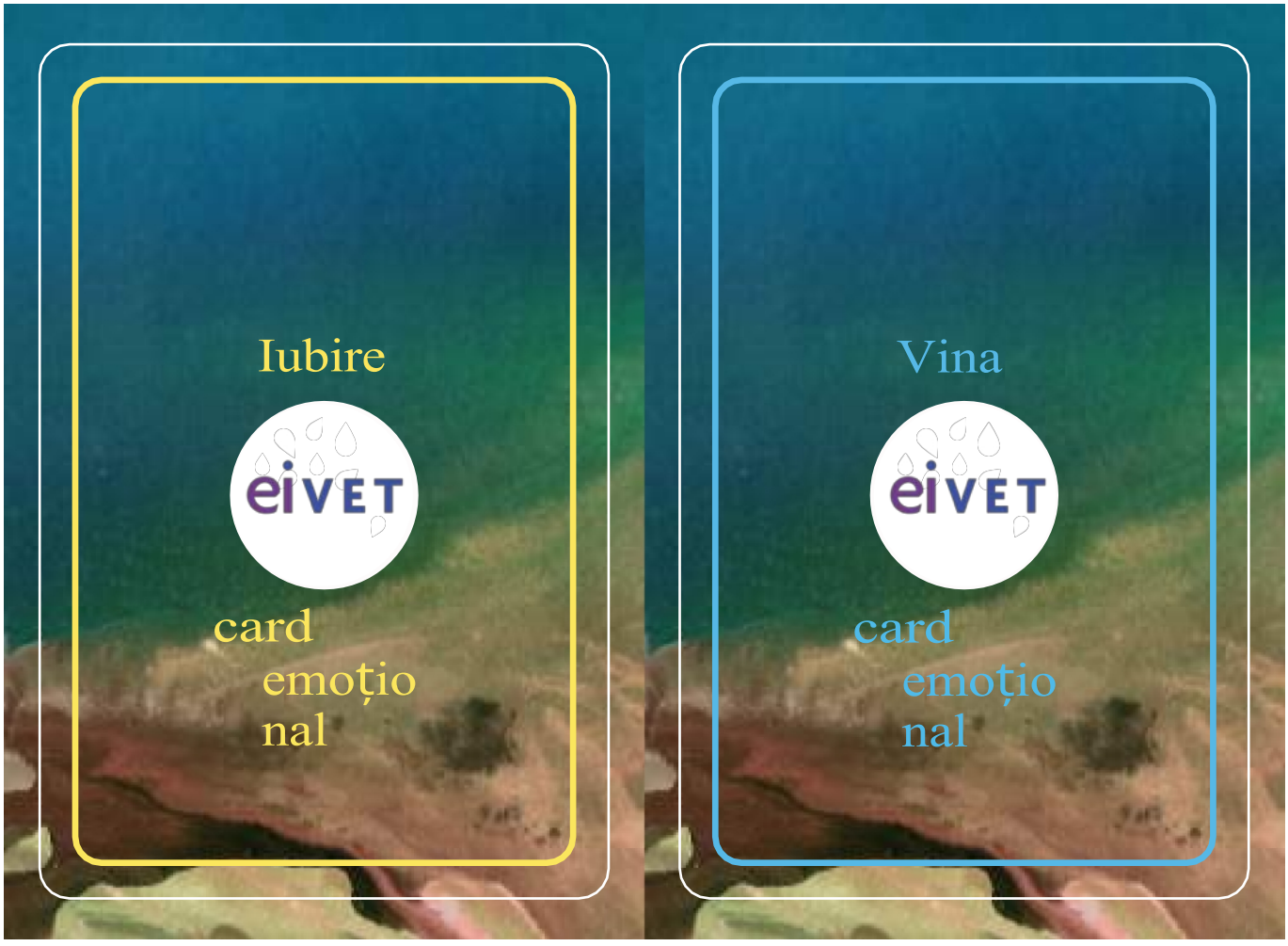
identificarea punctelor forte personale

intimitate și conexiune comună

grijă și afecțiune

sprijin și parteneriat


Surpriză
carte emoțională
Dezgust
carte emoțională


Iubire
card emoțional
Vina
card emoțional

aventură și
provocare

anticipare și
exprimare de sine

inspirație și
automotivare

acceptarea valorii
personale

compasiune de sine,
respect de sine

conștientizarea de
sine și înțelegerea

sprijin
emoțional și
înțelegere

transformare

schimbare

personală

găsirea sensului, a
scopului

limite personale
și respect

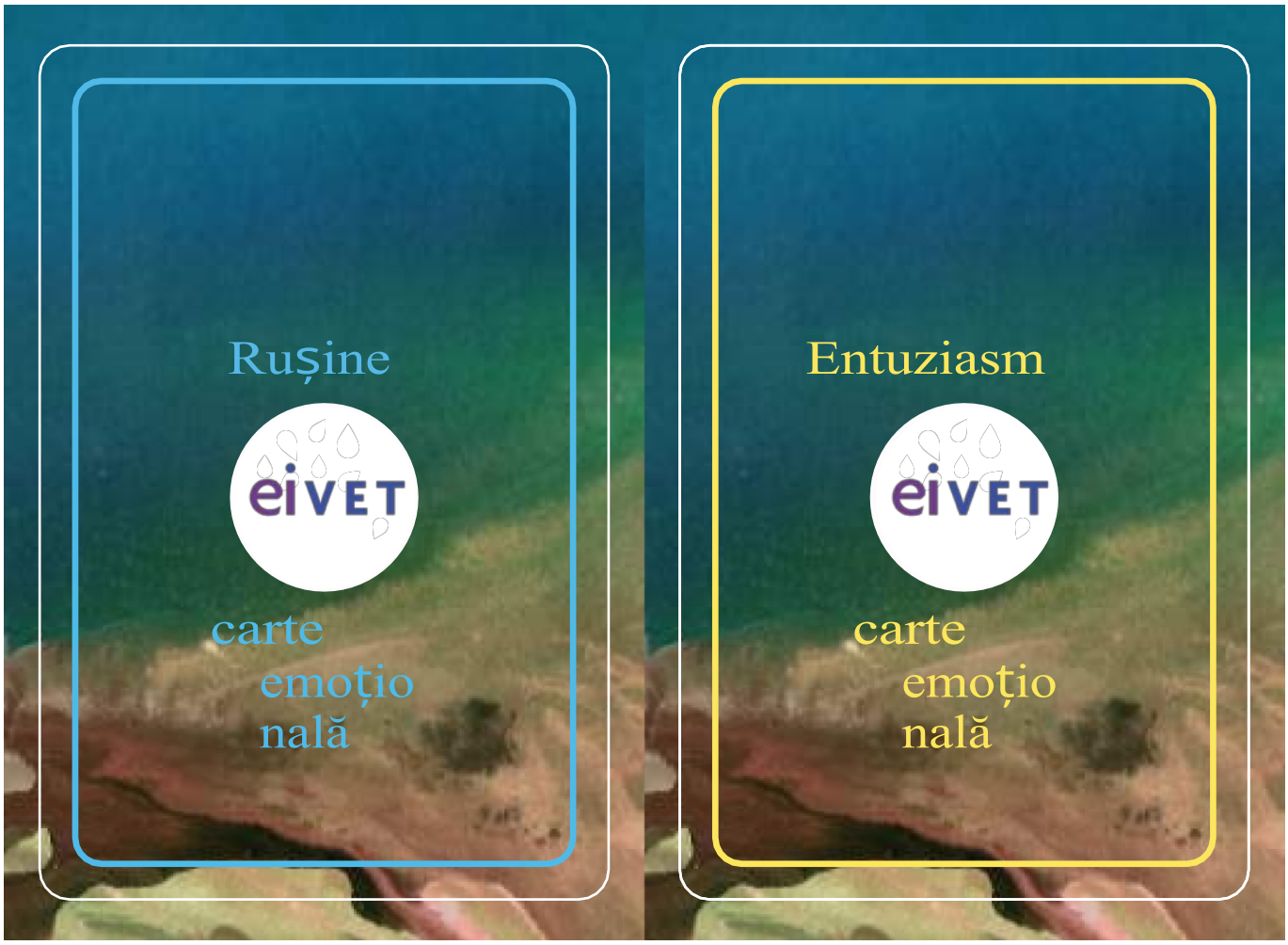
împuternicire și
control

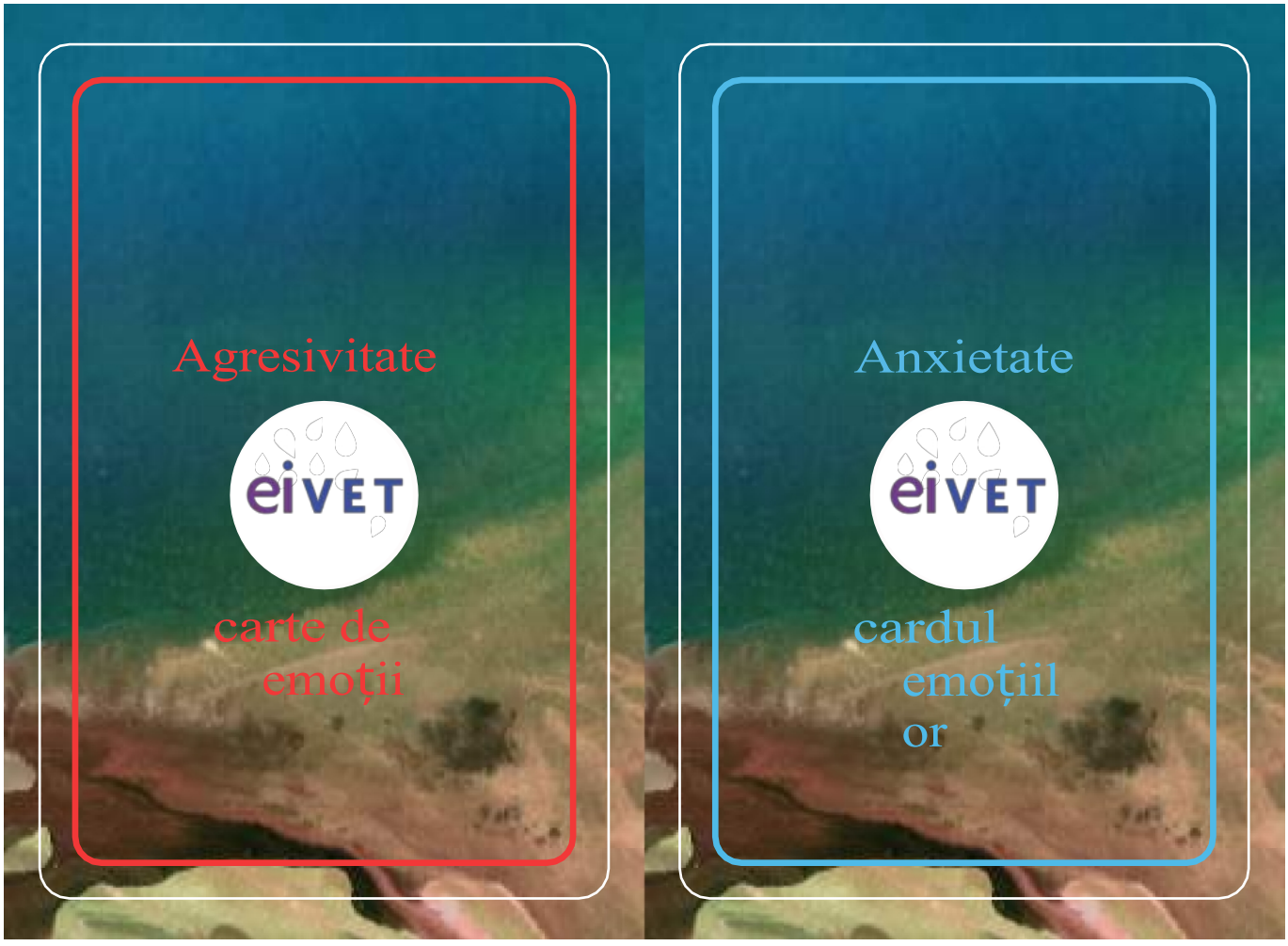
acceptare

respect de

sine

tandrețe,
apropiere


Rușine
eIVET
carte
emoțio
nală
Entuziasm
eIVET
carte
emoțio
nală


Agresivitate
eIVET
carte de
emoții
Anxietate
eIVET
cardul
emoțiil
or

Stima de sine și validare

recunoaștere și apreciere

acceptarea de sine

respectul de sine și perfecționarea personală

identificarea valorii personale

stimulare și implicare

noutate și varietate

creativitate și inspirație

conexiune și companie

intimitate emoțională și sprijin

apartenență și comunitate

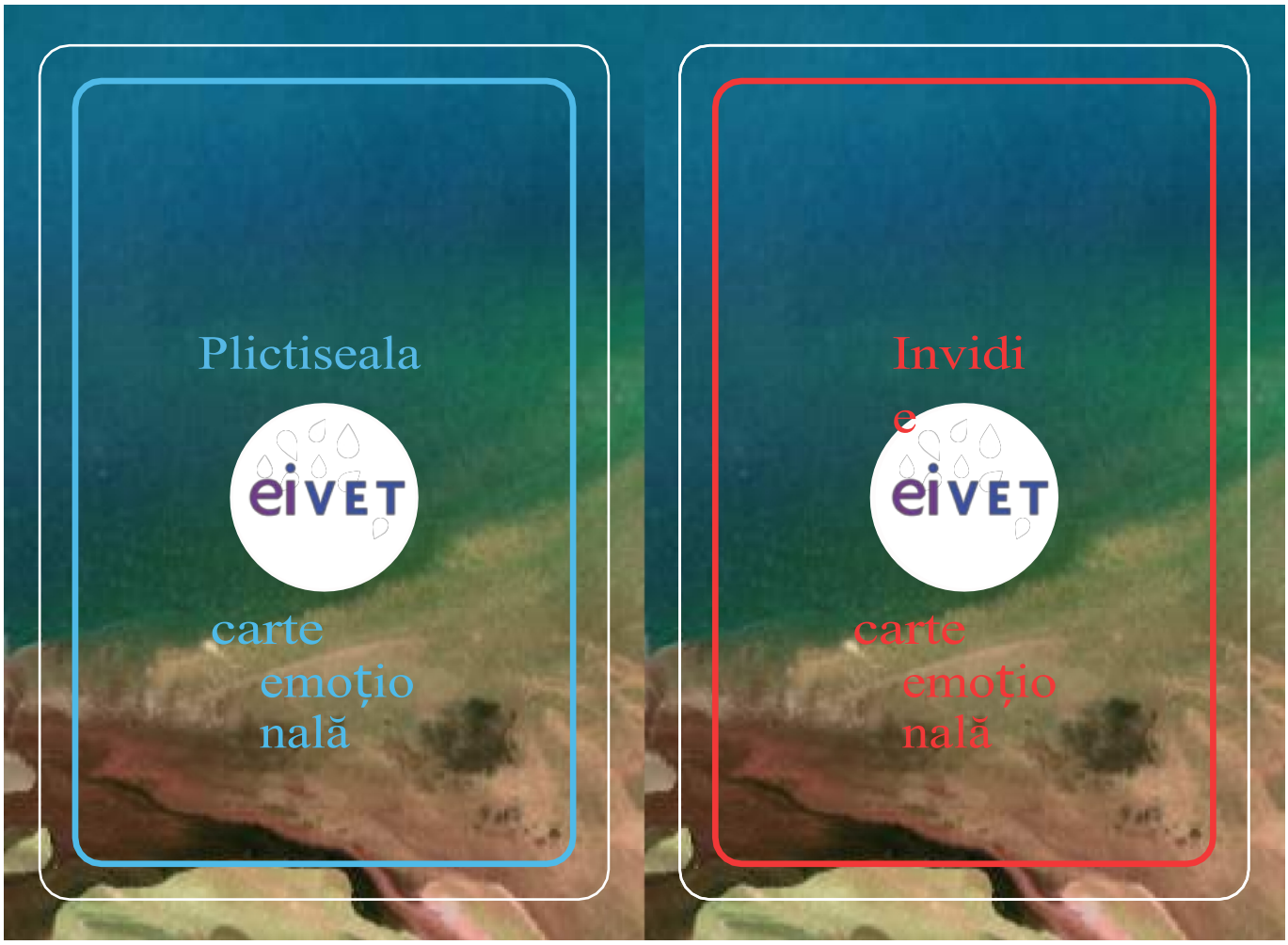
descoperirea identității personale

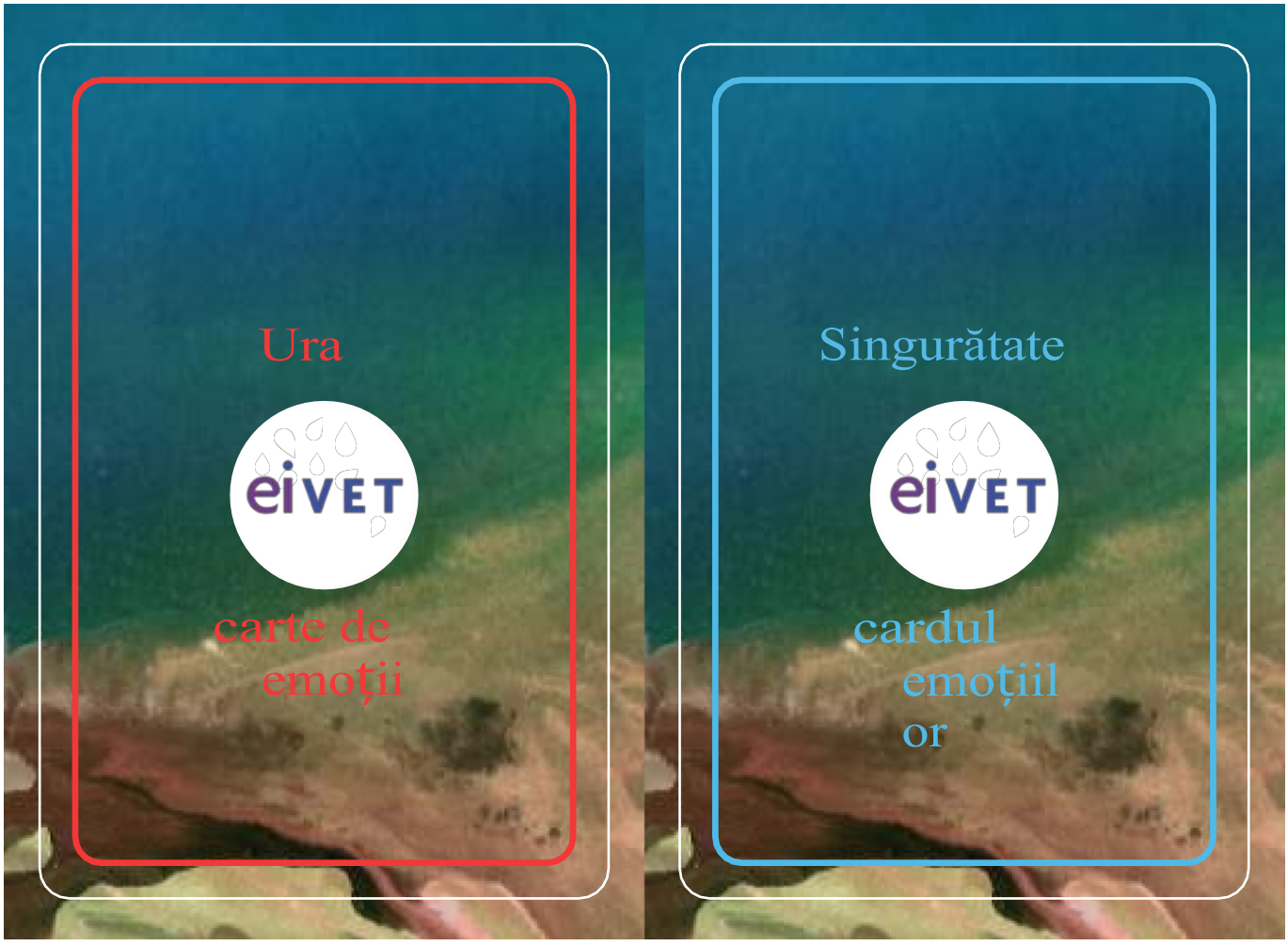
înțelegere și claritate în ceea ce privește ceilalți

a nu se compara social cu ceilalți

înțelegere și empatie

acceptarea de sine și toleranța


Plictiseala
carte emoțională
Invidie
carte emoțională


Ura
carte de emoții
Singurătate
cardul emoțiilor