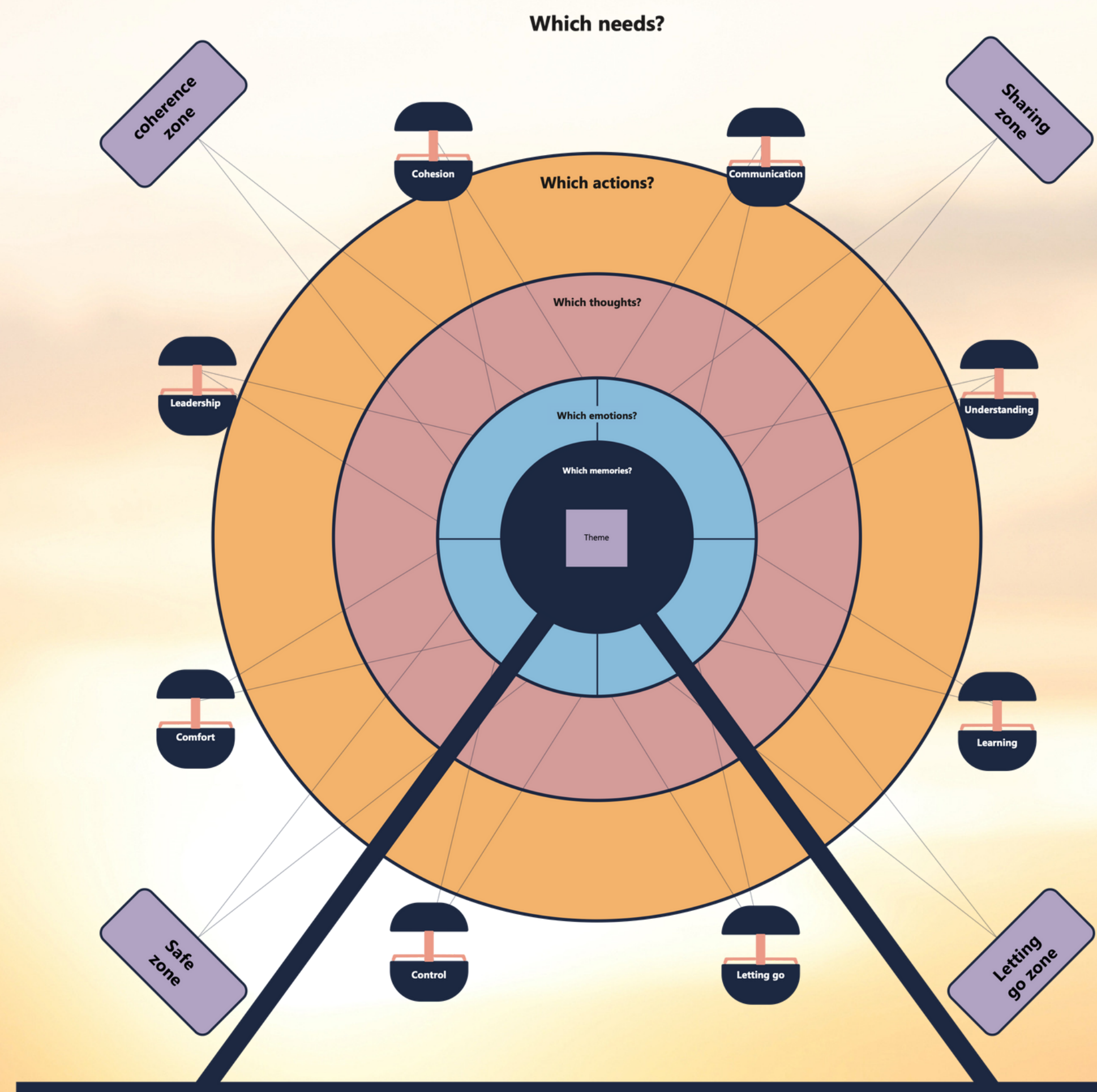




SENSE
NATURE

THE EMOTIONS MURAL



4 timmar - 12 deltagare
Utveckla emotionell intelligens
Kommunicera & Agera tillsammans

THE EMOTIONS MURAL

Utveckla emotionell intelligens för att kommunicera, förstå varandra och agera tillsammans.

4 timmar - 12 deltagare

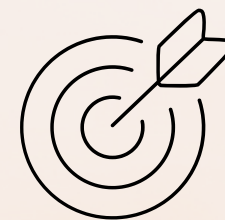


Vår första reaktion i varje situation som vi upplever är ett emotionellt svar

- Det tar bara 0,2 sekunder för detta att ske.
- Den tankemässiga utvärderingen som leder till ett beteende kommer först efter ca 0,4 sekunder.
- Att ha känslor är att vara en människa.
- Emotions kommer från latin movere, att röra sig, att flytta sig.

Känslor är källan till rörelse

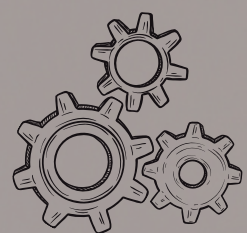
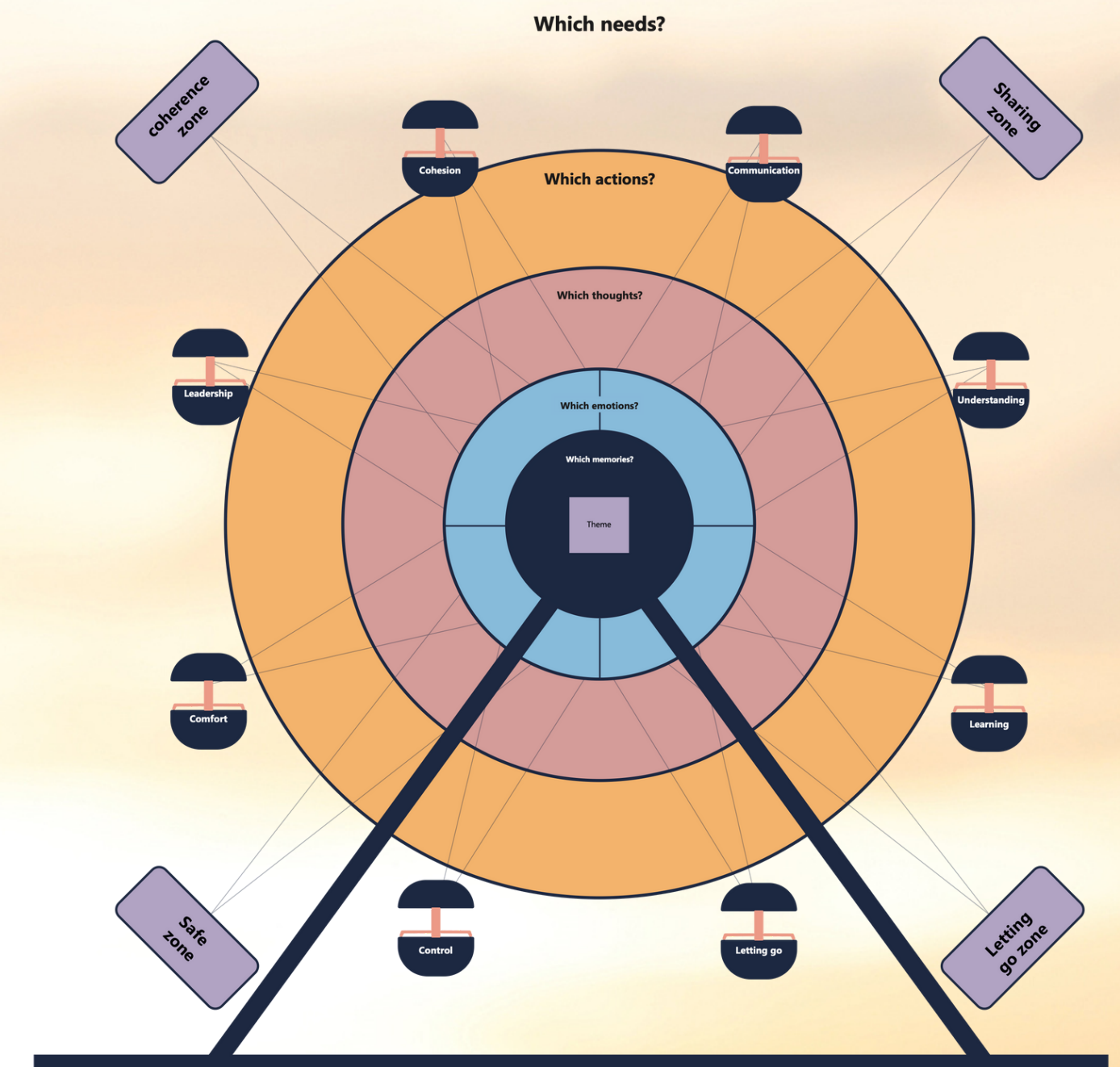
De hjälper oss att agera, att göra saker.
Att ignorera dem är att ta bort en del av vår mänsklighet.



Ett tema

Emotions mural är en tematisk övning som kan användas för att bidra till att förbättra

- samarbete
- ledarskap
- kommunikation
- beslutfattande
- hållbarhet
- jämställdhet
- ...



Process

- 1- Varje deltagare delar ett minne kopplat till det valda temat.
- 2- Vi identifierar de relaterade känslorna.
- 3- Vi utforskar tillsammans tankar och beteende.
- 4- Vi identifierar våra grundläggande behov.
- 5- Vi utvärderar möjligheten att påverka kopplingar mellan känslor-tankar-agerande



En upplevelse

- rolig
- interaktiv
- kollektiv
- konkret
- lärorik
- anpassad till gruppen

Ett minne

Koppling mellan känslor/tänkar/agerande

Identifiering av grundläggande behov

Känslor = en källa till handling