

4 MODULIS: KOUČINGAS

Emocinis raštingumas

MOKYMOSI ĮIKSLAI IR VEIKLOS UŽDAVINIAI

Uždavinys Nr. 1

Bendra informacija

Išnagrinėkite emocinį raštingumą ir jo poveikį koučingui.

Uždavinys Nr. 2

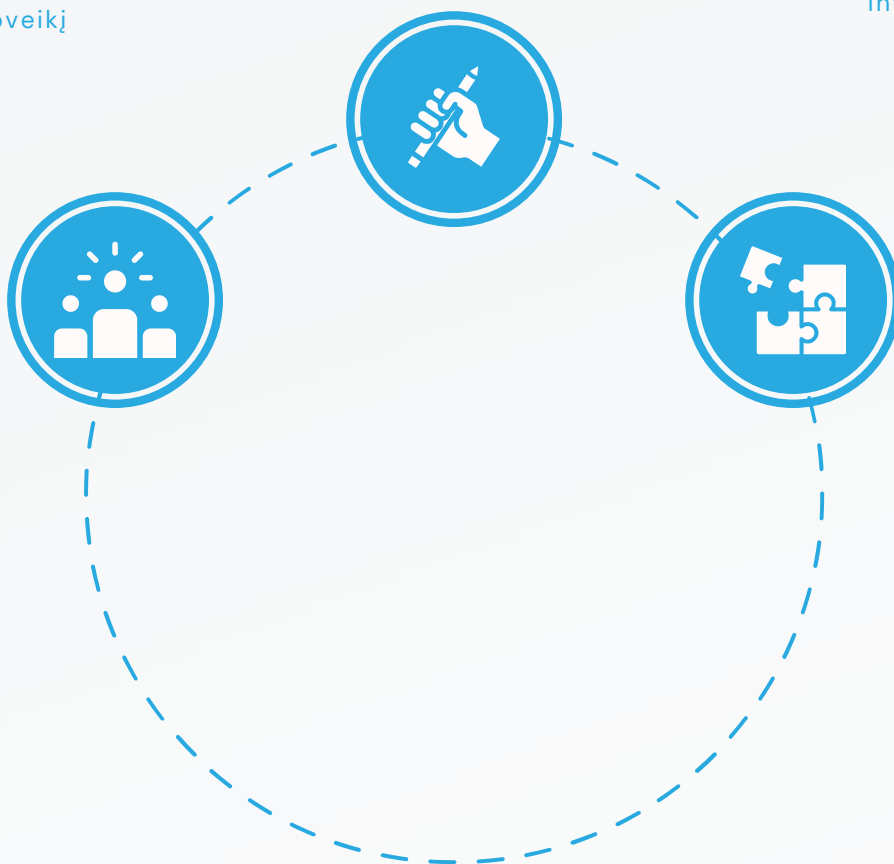
Pratimas: emocinis intelektas

Padėkite dalyviams geriau suvokti ir suprasti savo emocijas.

Uždavinys Nr. 3

Išvadų integravimas

Apmąstykite procesą ir integruokite įžvalgas.



4 MODULIS: KOUČINGAS

Emocinis raštingumas



VEIKLOS APRAŠYMAS IR PRIEMONĖS

Veiklos aprašymas

1. Tikslinė grupė – suaugusiųjų švietėjai ir pokyčių mentorai
2. Trukmė – 1 valanda.

1. Instrukcija, lipnūs lapeliai
2. Rašikliai ir popierius

Priemonės

VEIKLOS VYKDYMO METODIKA



Bendra
informacija



Pratimas:
emocijos



Refleksija



Baigiamasis
etapas

4 MODULIS: KOUČINGAS

Emocinis raštingumas

BENDRA INFORMACIJA APIE EMOCINĮ RAŠTINGUMĄ

Asmenims, dirbantiems emocinį darbą su kitais – pavyzdžiui, pokyčių mentoriams ar sveikimo koučeriams – svarbu ugdyti gebėjimą suprasti savo emocijas, išmokti jas reguliuoti (žr. 1 modulį: Emocijų reguliavimas), būti sąmoningiems kitų emocijų atžvilgiu ir gebėti valdyti tarpusavio sąveikas. Šie gebėjimai yra apibendrinti lentelėje:

	Recognition	Regulation
Personal Competence	Self-Awareness • Self-confidence • Awareness of your emotional state • Recognising how your behaviour impacts others • Paying attention to how others influence your emotional state	Self-Management • Keeping disruptive emotions and impulses in check • Acting in congruence with your values • Handling change flexibly • Pursuing goals and opportunities despite obstacles and setbacks
Social Competence	Social Awareness • Picking up on the mood in the room • Caring what others are going through • Hearing what the other person is “really” saying	Relationship-Management • Getting along with others • Handling conflict effectively • Clearly expressing ideas/information • Using sensitivity to another person’s feeling (empathy) to manage interactions successfully

Danieliaus Golemano emocinio intelekto modelis (Positivepsychology, 2022)

Emocinį intelektą galima ugdyti sąmoningai atkreipiant dėmesį į dabartinės emocinės būsenas.

Nors kai kurios dėmesingo įsisąmoninimo (mindfulness) praktikos emocijoms paprastai apima „priėmimo“ instrukcijas, toliau pateikti pratimai yra orientuoti tik į emocijų suvokimą.

Dalyviai kviečiami tiesiog pastebėti ir pajusti tam tikrą emocinę būseną. Šių pratimų tikslas nėra reguliuoti ar išverti emocijas, bet palaipsniui geriau pažinti savo emocijas.

Todėl rekomenduojama šiuos pratimus pradėti nuo pozityvių arba neutralių emocijų, o ne nuo sudėtingų ar slegiančių.

4 MODULIS: KOUČINGAS

Emocinis raštingumas

1 PRATIMAS. EMOCINIS RAŠTINGUMAS

Šis pratimas padės lavinti emocinį sąmoningumą.
Bandydamas atpažinti savo emocijas, ugdysi emocinį intelektą.

Instrukcijos:

1. Atsisėsk patogiai, tiesiai, bet neįsitempk. Atpalaiduok pečius ir žandikaulio raumenis. Užmerk akis arba nuleisk žvilgsnį žemyn, nesufokusuodamas jo į nieką konkrečiau.
2. Stebėk savo kvėpavimą. Pajusk, kaip oras įteka į kūną ir išteka iš jo.
3. Dabar perkelt dėmesį nuo kvėpavimo prie savo kūno ir pradėk lėtai nuskaityti kūną nuo galvos iki kojų, stebėdamas bet kokius jausmus ar emocijas, kurias šiuo metu jauti.
4. Galbūt kūne pajusi įvairių pojūčių ar emocijų. Šiam pratimui pasirink vieną jausmą ar emociją, į kurią norėtum sutelkti dėmesį.
5. Pastebėk, kurioje kūno vietoje ši emocija jaučiama... kuri kūno dalis „laiko“ šį jausmą?
6. Kokio dydžio šis jausmas?
7. Kokios formos jis yra? Ar jis apvalus, ar kampiotas?
8. Ar šis jausmas turi spalvą? Jei taip – ar spalva keičiasi, ar išlieka tokia pati?
9. Ar šis jausmas sunkus, ar lengvas?
10. Ar jis juda, ar yra nejudrus?
11. Ar jis kietas, ar minkštas? Grubus, ar lygus? Jei galėtum paliesti šį jausmą ranka, koks būtų jo paviršius?
12. Dabar pagalvok – jei turėtum suteikti šiam jausmui ar emocijai pavadinimą, koks jis būtų?
13. Jei joks pavadinimas neateina į galvą – tai visiškai normalu. Būk švelnus sau ir toliau smalsiai, be vertinimo, stebėk šį jausmą savo kūne, kol jo prigimtis taps aiškesnė.
14. Skirk dar apie penkias minutes tam, kad geriau pažintum šią emociją.
15. Kai pajusi, kad pasiekei tam tikrą susipažinimo ar supratimo lygį, švelniai atmerk akis ir sugrąžink dėmesį į patalpą, kurioje esi.

Padiskutuokite apie šį pratimą su grupe

4 MODULIS: KOUČINGAS

Emocinis raštingumas

2 PRATIMAS. EMOCINIS RAŠTINGUMAS

Emocijų perėjimo pratimas

1. Emocijų supratimas

Trumpai aptarkite, kaip svarbu atpažinti įvairias emocijas, kad geriau suprastumėte save ir kitus bei reguliuotumėte savo jausmus. Dalyviams išdalykite tuščius lipnius lapelius.

2. Emocijų sąrašo sudarymas

- Paprašykite dalyvių surašyti kuo daugiau emocijų.
- Kiekviena emocija užrašoma ant atskiro lapelio.
- Išsklaidykite lapelius.

3. Emocijų perėjimas

- Surinkite ir sumaišykite lapelius ir sudėkite taip, kad nesimatytų, kas ant jų parašyta.
- Kiekvienas dalyvis atsitiktine tvarka išsirenka du lapelius.
- Kiekvienas paaiškina, kaip galima pereiti nuo pirmosios emocijos prie antrosios.
- Kiti gali pasidalyti savo požiūriais.

4. Klausimai diskusijai

- Ar buvo sunku išvardyti emocijas? Paaiškinkite kodėl.
- Ar jus nustebino jų įvairovė?
- Ar buvo sunku pereiti nuo vienos emocijos prie kitos? Paaiškinkite kodėl.

4 MODULIS: KOUČINGAS

Emocinis raštingumas

REFLEKSIJA IR UŽBAIGIMAS

Kaip dalyviai jaučiasi po šio pratimo?

Ką patyrė dalyviai?

Ar dalyviai norėtų kuo nors pasidalyti arba užduoti klausimų?

Ar pratimų metu kilo kokių nors emocijų, kurias reikia apdoroti ar aptarti?

Švietėjo išvados.