

# PROGRAMUL SEMINARULUI DE FORMARE

## PARTEA II-A : ELEMENTE DE INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ

### SESIUNEA 1 : CINE SUNT EU ȘI CE AȘTEPT DE LA ACEST SEMINAR (PG. 1-6)

#### **Activitatea individuală (moderatorul subliniază importanța prezentării)**

- Completarea ecusoanelor: în centru, numele cu care dorim să fim apelați în timpul seminarului și în colțuri: floarea, animalul, culoarea și genul de muzică preferate.
- Alegerea unei pietre despre care fiecare crede că-l reprezintă afectiv.
- Autoportret afectiv - desen pe foaie A4.
- Pe spatele foii: „Eu aștept de la acest seminar: .....”

#### **Activitate în grupul mare**

- Grupul se strânge în mijloc în jurul meselor și
- Fiecare se prezintă arătând ecusonul, piatra și desenul.

#### **Se distribuie suportul de curs**

- Câteva noțiuni despre afectivitatea umană
- Emoțiile și inteligența emoțională

### SESIUNEA 2 : ROLUL EMOȚIILOR ȘI SENTIMENTELOR ÎN VIAȚA OMULUI (PG. 7-8)

#### **Activitate în grupuri mici: discuții pe următoarele întrebări:**

1. *În ce situații te consideri emoționat?*
2. *Cum îți exprimi emoțiile?*
3. *În ce situații nu-ți exprimi emoțiile și din ce cauză?*

#### **Activitate în grupul mare**

- Prezentarea listelor cu răspunsurile din grupurile mici.
- Expunere suport curs
- Discuții și concluzii.

### SESIUNEA 3 : IDENTIFICAREA ȘI EXPRIMAREA SENTIMENTELOR (PG. 17-18)

#### **Exercițiu individual: *Exprimarea verbală a sentimentelor:***

- Se distribuie chestionarul și se rezolvă exercițiul.

#### **Activitate în grupul mare**

- Confruntarea rezultatelor cu răspunsurile autorului
- Prezentarea suportului de curs
- Discuții

\*

### SESIUNEA 4 : AFECTIVITATE ȘI RESPONSABILITATE (PG. 19-22)

#### **Prezentare suport curs**

#### **Activitate individuală: *Exercițiu -- recunoașterea nevoilor din spatele sentimentelor***

- Se distribuie chestionarul și se rezolvă exercițiul. Confruntare cu răspunsurile autorului

#### **Activitate în grupul mare**

- Exercițiu: identificarea nevoilor ascunse în spatele sentimentelor: se distribuie bilețele cu „emoții” și fiecare participant numește nevoile din spatele lor.
- Confruntarea cu suportul de curs

## **SESIUNEA 5: MANAGEMENTUL SENTIMENTELOR DISTRUCTIVE (PG. 23-27)**

### **Prezentare suport de curs**

#### **Activitate în grupuri mici**

- **Participanții răspund în grupurile mici la întrebările:**
  1. *Descrieți o situație în care ați fost victima unui astfel de stil de gândire.*
  2. *Ce sentimente ați avut?*
  3. *Ce ați gândit?*
  4. *Ce consecințe ați suportat?*

#### **Activitate în grupul mare:**

- Prezentarea listelor cu răspunsurile din grupurile mici.
- Împărtășirea impresiilor și sentimentelor

## **SESIUNEA 6: INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ÎN BISERICĂ I**

#### **Activitate în grupul mare:**

##### **„Țineți mintea în iad...”**

- prezentare interactivă a suportului de curs.
  - „Trei creiere și doua minți”(pg. 3-4)
  - Schemele de inadaptare (pg. 9-16)

#### **Activitate în grupuri mici:**

- identificarea și comentarea schemelor personale

#### **Activitate în grupul mare:**

- prezentarea listelor cu răspunsurile redactate în grupurile mici. Împărtășirea impresiilor și sentimentelor.

## **SESIUNEA 7: INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ÎN BISERICĂ II (PG. 27-32)**

- **„...Și nu deznădăjdui.”**

#### **Activitate în grupul mare:**

- Prezentarea suportului de curs. Învățătura Bisericii despre Condiția umană și dimensiunea ei emoțională.

#### **Activitate în grupuri mici:**

- Lectura anexelor “Puterile cognitive” și “Mișcările sufletului”
- Exercițiul “*Mișcările sufletului*”

#### **Activitate în grupul mare:**

- prezentarea listelor

## **SESIUNEA 8: CINE EȘTI TU PENTRU MINE ȘI CE-A ÎNSEMNAAȚ ACEST SEMINAR PENTRU MINE**

#### **Activitate în grupul mare:**

- Fiecare participant trage la sorți câte o piatră din cele care au fost alese la începutul seminarului și, dacă o recunoaște, spune următoarele:
  - te cheamă ....
  - ai ales această piatră pentru că...
  - floarea ta preferată este
  - animalul tău preferat este ...
  - muzica ta preferată este...
  - culoarea ta preferată este...
  - prezența ta în acest seminar a fost pentru mine :..

- acest seminar a însemnat pentru mine...

**Activitate individuală:**

- Marcarea poziției în grup pe imaginea „Muntelui cu omuleți”.