



KOŁO EMOCJI

NOWY PO CZĄTEK - AKADEMIA ZMIANY

Uproszczona adaptacja trenerska inspirowana modelem Roberta Plutchika



JAK KORZYSTAĆ Z KOŁA?

- 1 Zaczynij od centrum**
Wybierz ogólny kierunek: np. Smutek, Strach, Złość albo Radość.
- 2 Przejdź na zewnątrz**
Doprecyzuj doświadczenie, wybierając słowo z kolejnego kręgu.
- 3 Zapisz emocję i jej siłę**
Wpisz nazwę w punkcie 3 karty pracy i oceń natężenie od 0 do 10.

3. CO POCZUŁ_Ś?

Nazwa emocji: _____

Siła emocji: ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Możesz zaznaczyć więcej niż jedną emocję.

Człowiek może jednocześnie doświadczać kilku różnych, nawet pozornie sprzecznych emocji.

Emocja jest informacją, nie gotową instrukcją.

Adaptacja edukacyjna - nie jest wiernym odwzorowaniem oryginalnych poziomów natężenia i diad modelu.

Źródło: R. Plutchik, The Nature of Emotions, American Scientist 89(4), 2001.