



## Professional reconversion to ensure a better professional future

2022-1-ES01-KA220-ADU-000085069

# PRAKTICKÉ VZDELÁVACIE AKTIVITY BOOKLET



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Tento dokument bol vytvorený pod licenciou Creative Commons:

Uznanie autorstva - nekomerčné zdieľanie (CC BY-NC-SA).

Celý tento dokument alebo jeho časť sa môže používať, kopírovať a zverejňovať pod podmienkou, že sa uvedie jeho pôvod, nepoužije sa na komerčné účely a nezmení sa jeho licencia.

Všetky práva vyhradené.

© Copyright 2023 ConvertYourFuture

## Zrieknutie sa zodpovednosti

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a stanoviská sú však len názormi autora (autorov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nemôžu niesť zodpovednosť.

## Informácie

|                |  |
|----------------|--|
| Projekt        | <b>Premeň svoju budúcnosť</b><br>Profesionálna rekonverzia na zabezpečenie lepšej profesionálnej budúcnosti  |
| Číslo projektu | 2022-1-ES01-KA220-ADU-000085069  |
| Pracovný balík | 3 - Brožúra s praktickými učebnými aktivitami  |
| Dátum          | 30/11/2023   |
| Typ dokumentu  | BOOKLET  |
| Jazyk          | Slovenčina   |
| Redakcia       | Eduardo Isla, Cristina Liquete, Manuel Carabias Herrero, Flavia Chiarelli, Eirini Theochari, Maria Malliora, Marek Lukáč, Klaudius Šilhár, Sophie Pérez Poveda, Guillaume Henri, Rita Silva Varisco, Rachele Meda, Alice Quitadamo |


## Konzorcium



## 4.6 Emocionálna inteligencia

### Aktivita 1

|                |                                      |
|----------------|--------------------------------------|
| Názov aktivity | Fotojazyk emócií                     |
| Téma           | Emocionálna inteligencia             |
| Cieľ           | Rozvíjanie emocionálnej inteligencie |

|                        |   |
|------------------------|---|
| Cieľová skupina        | Dospelí učiaci sa   |
| Trvanie                | 30 minút  |
| Cieľ/ciele vzdelávania | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozpoznať emócie vnímané u iných</li> <li>• Osvojiť si jazyk emócií</li> <li>• Identifikovať fyzické znaky, zložky emócií</li> </ul>   |
| Potrebne materiály     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Séria fotografií ľudí vyjadrujúcich emócie.</li> <li>• Tabuľa, fixky</li> </ul>  |
| Kroky na realizáciu    | <p>Školiteľ vytvorí niekoľko skupín po 2, 3 alebo 4 osobách v závislosti od počtu účastníkov. Školiteľ rozdá každej skupine sériu fotografií, ktoré predstavujú ľudí vyjadrujúcich emócie: radosť, prekvapenie, strach, hnev, smútok, prekvapenie, stres, znechutenie a ich variácie.</p> <p><i>Online verzia:</i><br/>Školiteľ zdieľa obrazovku prezentuje fotografie</p> <p>Príklady fotografií</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;">     </div> |



### Krok 1

Trvanie: 15 min

- Rozpoznať vlastné emócie a emócie iných
- Vedieť hovoriť o emóciách a analyzovať ich

Školiteľ vyzve účastníkov, aby pozorne sledovali fotografie.

Najprv sa účastníci musia dohodnúť na emócií pozorovanej na každej fotografii a po spoločnej dohode ju vyjadriť pred triedou.

*Online*

*verzia*

*Virtuálne zasadacie miestnosti: Použite zasadacie miestnosti na videokonferenčných platformách na vytvorenie malých skupín. Každá skupina môže diskutovať a uvádzať emócie pomocou zdieľaných dokumentov alebo online tabúl.*

### Krok 2

Trvanie: 15 min

- Vnímať a zisťovať fyzické signály vyvolané emóciou
- Rozvíjať empatiu a sebauvedomenie
- Rozvíjať medzilidské zručnosti

Školiteľ im potom poskytne ďalšiu chvíľu na pozorovanie fotografií, aby mohli zostaviť opis fyzických signálov charakteristických pre zobrazené emócie. Zoskupenie výsledkov. Diskusia o opisoch vo veľkej skupine.

*Online*

*verzia*

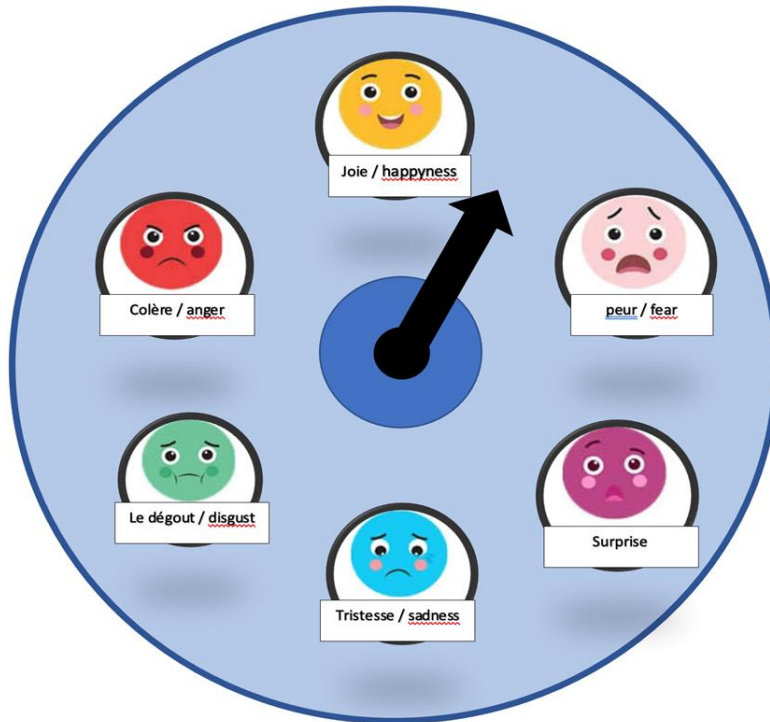
*Interaktívne ankety a prieskumy*  
*Použite nástroje ako Mentimeter alebo Kahoot! na ankety v reálnom čase, v ktorých môžu účastníci vyberať a hlasovať o rôznych emóciách a ich fyzických prejavoch.*

|                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>Metóda</b>              | <p>Školiteľ by mal najprv vysvetliť účel a ciele aktivity. Školiteľ by mal vyzvať všetkých účastníkov, aby sa slobodne vyjadrili k tomu, čo vidia a prečo to tak cítia.</p> <p>Školiteľ by mal poskytnúť prostriedky na uľahčenie výmeny názorov a diskusií medzi účastníkmi.</p> <p>Základom činnosti by mala byť vonkajšia a vnútorná analýza emócií a ich prejavov s cieľom ich objektivizácie.</p>  |
| <b>Hodnotenie (otázky)</b> | <p>Diskusie a výmeny po fázach pozorovania a zhromažďovania.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Všimli ste si už všetky tieto znaky u iných ľudí?</li> <li>● Mohli by ste k už pozorovaným fyzickým znakom pridať ďalšie? Na iných častiach tela? Iné menej viditeľné znaky?</li> <li>● Spôsobujú u vás tieto emócie rovnaké fyzické príznaky?</li> <li>● Akým spôsobom by ste mohli zlepšiť svoje vnímanie emócií?</li> <li>● Ako vám môže rozvoj emocionálnej inteligencie pomôcť v každodenných situáciách? V profesionálnych situáciách?</li> <li>● Čo možno urobiť v prípade negatívnych emócií, aby sa situácia zmenila?</li> </ul> |
| <b>Odkazy/referencie</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <a href="https://globalleadershipfoundation.com/geit/eitest.html">https://globalleadershipfoundation.com/geit/eitest.html</a></li> <li>● <a href="https://www.ihhp.com/free-eq-quiz/">https://www.ihhp.com/free-eq-quiz/</a></li> <li>● <a href="https://online.hbs.edu/blog/post/emotional-intelligence-in-leadership">https://online.hbs.edu/blog/post/emotional-intelligence-in-leadership</a></li> </ul>   |

## Aktivita 2

|                        |                                  |
|------------------------|----------------------------------|
| <b>Názov aktivity</b>  | Koleso emócií                    |
| <b>Téma</b>            | Emocionálna inteligencia         |
| <b>Cieľ</b>            | Rozvoj emocionálnej inteligencie |
| <b>Cieľová skupina</b> | Dospelí učitelia                 |

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>Trvanie</b>                    | 20 min.   |
| <b>Cieľ/ciele<br/>vzdelávania</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rozpoznať hlavné emócie, popisovať emócie</li> <li>● Osvojiť si jazyk emócií</li> <li>● Identifikácia fyzických signálov, zložiek emócií</li> </ul>  |
| <b>Potrebné materiály</b>         | Tabuľa, fixky, videoprojektor na zobrazenie kola so základnými emóciami a ich variáciami  |
| <b>Kroky na realizáciu</b>        | <p><b>Krok 1. Trvanie: 5 min.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identifikácia primárnych emócií</li> <li>● Vyjadrovanie emócií ostatným</li> <li>● Rozvoj empatie, pozornosti</li> </ul> <p>Kolo emócií so 6 základnými emóciami znázornenými obrázkami alebo fotografiami (radosť, strach, hnev, znechutenie, prekvapenie, smútok).</p> <p>Tréner vytvára niekoľko podskupín. Školiteľ dá každej skupine koliesko emócií, na ktorom môžu identifikovať základné emócie: radosť, prekvapenie, strach, hnev, smútok, znechutenie. Školiteľ môže vyzvať účastníkov, aby najprv hovorili o svojej aktuálnej emócii.</p> |



Primárne a sekundárne emócie

### Primary Emotions



Krok 2 . Trvanie: 10 min.

- Rozšírenie vnímania, jazyk emócií
- Sociálne povedomie
- Sebauvedomenie

|               |   |
|---------------|---|
|               | <p>Potom školiteľ požiada účastníkov, aby roztočili šípku. Keď šípka pristane na primárnej emócií, účastníci by sa mali pokúsiť nájsť zložitejšie emócie, ktoré s ňou súvisia.</p> <p>Napr:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Radosť : extáza, pokoj, láska, optimizmus</li> <li>• Hnev: zlosť, podráždenosť, agresivita, pohrdanie... atď.</li> </ul> <p><b>Krok 3. Trvanie: 10 min.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozšírite svoje fyzické vnímanie emócií</li> <li>• Viac si uvedomujte svoje telo.</li> <li>• Rozvíjať schopnosť ustúpiť a analyzovať emócie</li> </ul> <p>Školiteľ navrhne účastníkom, aby ešte raz roztočili koleso. Pri každej z uvedených primárnych emócií musia postupne opísať fyzické prejavy.</p> <p>Výmena názorov medzi účastníkmi, porovnanie.</p> <p><i>Prispôsobenie online aktivity :</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Digitálne koleso emócií</i><br/><i>Pomocou online nástrojov alebo aplikácií vytvorte virtuálne koleso emócií. Účastníci môžu digitálne roztočiť koleso a diskutovať o primárnych a sekundárnych emóciách, ktoré sa objavujú (<a href="#">What is Your Emotion   Spin the Wheel - Random Picker</a>)</i></li> <li>2. <i>Virtuálne zasadacie miestnosti</i><br/><i>Na vytváranie malých skupín používajte konferenčné miestnosti na videokonferenčných platformách. Každá skupina môže diskutovať a uvádzať emócie pomocou zdieľaných dokumentov alebo online tabúľ.</i></li> <li>3. <i>Interaktívne prieskumy a ankety</i><br/><i>Použite nástroje ako Mentimeter alebo Kahoot! na hlasovanie v reálnom čase, kde môžu účastníci vyberať a hlasovať o rôznych emóciách a ich fyzických prejavoch.</i></li> <li>4. <i>Nástroje na mapovanie emócií</i><br/><i>Vytvorte digitálne nástroje alebo aplikácie na mapovanie emócií, ktoré účastníkom umožnia ťahať emócie do kategórií a zobrazit ich vizuálne znázornenie.</i></li> <li>5. <i>Online reflexia</i><br/><i>Použite zdieľaný dokument alebo funkciu chatu, aby účastníci opísali a zdieľali svoje pozorovania o tom, ako vnímajú a fyzicky cítia rôzne emócie.</i></li> </ol> |
| <b>Metóda</b> | <p>Školiteľ by mal najprv vysvetliť rámec a ciele aktivity.</p> <p>Mal by si nechať čas na premýšľanie. Mal by povzbudiť všetkých účastníkov školenia, aby sa k téme vyjadrili v priaznivej atmosfére.</p>  |

|                     |   |
|---------------------|---|
|                     | Cieľom je naučiť sa rozpoznávať prejavy emócií, aby sme mohli urobiť krok späť a analyzovať ich.  |
| Hodnotenie (otázky) | <p>Diskusie a výmeny názorov počas aktivity</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bolo pre vás ťažké rozpoznať emócie v navrhovanom médiu?</li> <li>● Zdá sa vám pojem primárnych emócií jasný?</li> <li>● Zdajú sa vám variácie primárnych emócií ucelené?</li> <li>● Bolo pre vás ťažké identifikovať fyzické znaky preberaných emócií?</li> <li>● Ako/do akej miery budete aplikovať to, čo ste sa naučili, v každodennom živote/profesionálnom prostredí?</li> </ul> |
| Odkazy/referencie   | <a href="#">Primárne a sekundárne emócie - zručnosť 7/30 Ako spracovať emócie</a>   |



# CONVERT YOUR FUTURE



Co-funded by  
the European Union