

Intelligenza emotiva per un processo di formazione più efficacie

Il gioco per l'intelligenza emotiva

Project Reference:
2021-1-BG01-KA220-ADU-000033724

eIVET

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

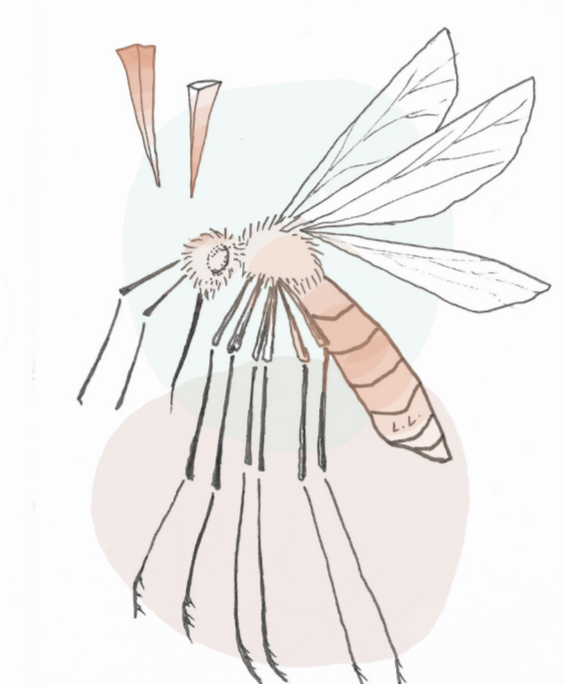
Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Illustrations © Lenka Lipárová

Project Number: 2021-1-BG01-KA220-ADU-000033724

eiVET

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



CATASTROFIZZAZIONE



ACCETTAZIONE



CORSA IN CIRCOLO



SOPPRESSIONE
DELLE EMOZIONI


eivet
carta strategia


eivet
carta strategia


eivet
carta strategia

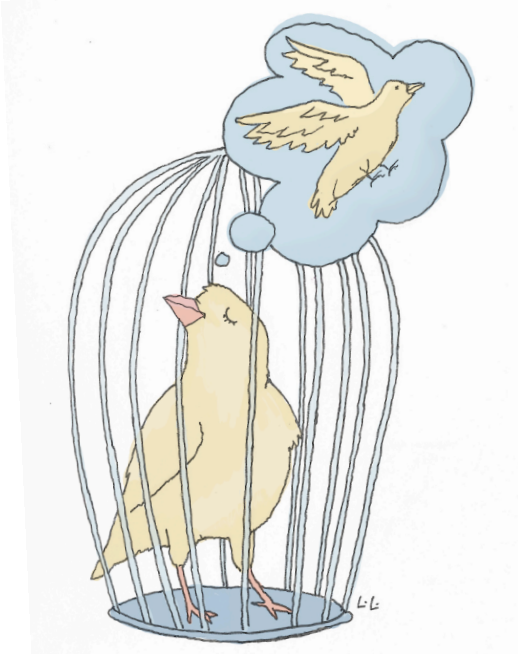

eivet
carta strategia



INCOLPARE ALTRI

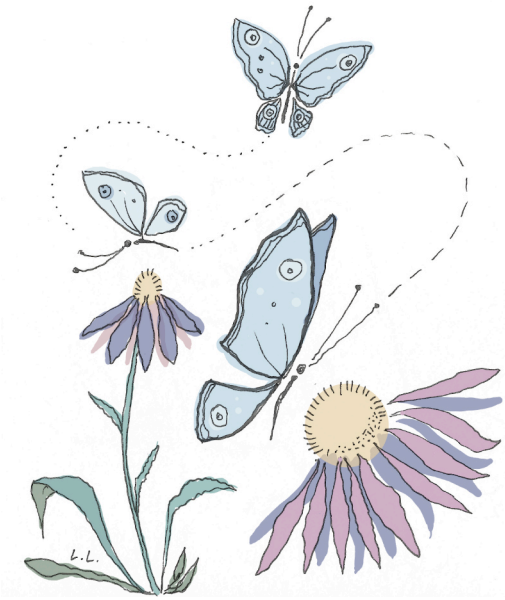


ESERCIZI
DI RESPIRAZIONE



PENSIERO ILLUSIVO

DISTRAZIONE
DALL'ATTENZIONE




eivet
carta strategia


eivet
carta strategia


eivet
carta strategia


eivet
carta strategia



RISTRUTTURAZIONE COGNITIVA



ESPRIMERE EMOZIONI



RITIRO SOCIALE



AUTOCRITICA


eivet
carta strategia

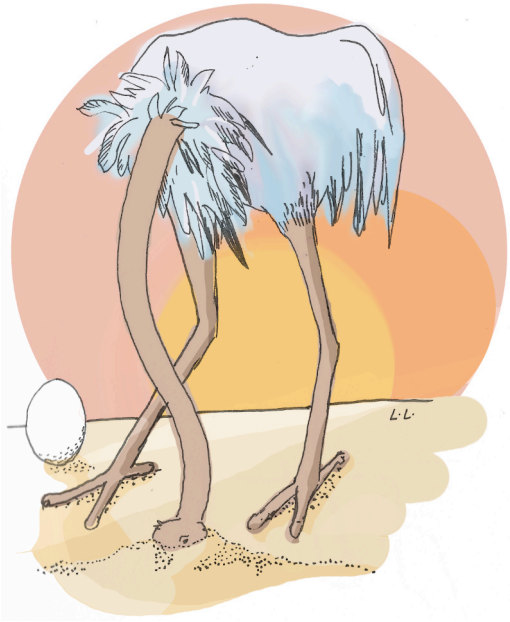

eivet
carta strategia


eivet
carta strategia


eivet
carta strategia



SUPPORTO
SOCIALE



EVITARE
PROBLEMI



RISOLUZIONE
DEL PROBLEMA

Una tua strategia


eivet
carta strategia


eivet
carta strategia


eivet
carta strategia


eivet
carta strategia



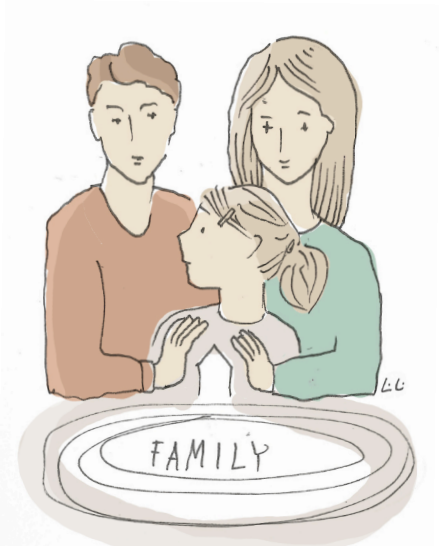
SOLO IO



COLLEGHI



AMICI



FAMIGLIA


eivet
carta contesto


eivet
carta contesto


eivet
carta contesto


eivet
carta contesto



PERSONA
COMPETENTE



PERSONA
INCOMPETENTE

Un tuo contesto

La tua situazione


eivet
carta contesto


eivet
carta contesto


eivet
carta situazione

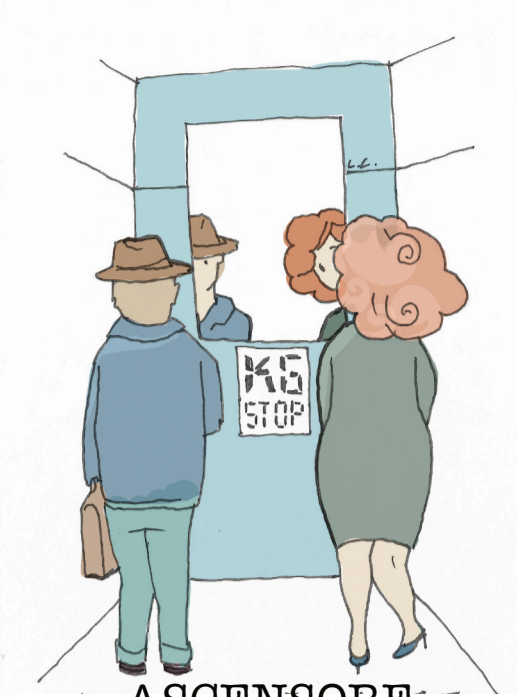

eivet
carta contesto



LITE TRA
BUONI AMICI

EVENTO INASPETTATO
DURANTE UN VIAGGIO





ASCENSORE
SOVRACCARICO




eivet
carta situazione


eivet
carta situazione


eivet
carta situazione


eivet
carta situazione

PERSI DURANTE
UN VIAGGIO





PNEUMATICO
SGONOFIO



UN BUCO
NEL CALZINO



PASTO SALATO


eivet
carta situazione


eivet
carta situazione


eivet
carta situazione


eivet
carta situazione

DISORDINE
SUL POSTO DI LAVORO



DIMENTICARSI
IL NOME
DEL COLLEGA





AUTO
DEL PAPÀ
DISTRUTTA



SCEGLIERE DA COSA
VOLERSI TRAVESTIRE


eivet
carta situazione


eivet
carta situazione


eivet
carta situazione


eivet
carta situazione



NON UN MIO
ERRORE ...
O INVECE SI?

PROGETTO
DI SUCCESSO



VS LICENZIAMENTO

VERGOGNA



SUI SOCIAL MEDIA



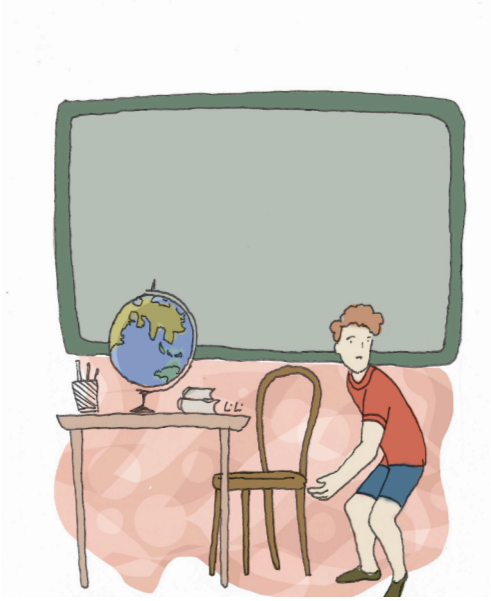
NON ESSERE
PRONTI PER
LA PRESENTAZIONE


eivet
carta situazione


eivet
carta situazione


eivet
carta situazione


eivet
carta situazione



GOMMA
DA MASTICARE
SULLA SEDIA
DELL'INSEGNANTE



INVIATO
PER ERRORE
UN'E-MAIL
INAPPROPRIATA



CAFFE' VERSATO
SUL PORTATILE
DEL CAPO



DIMENTICARE
IL COMPLEANNO
DELLA MADRE


eivet
carta situazione


eivet
carta situazione


eivet
carta situazione


eivet
carta situazione



PALLONE MAL INDIRIZZATO



NON AVERE SOLDI PER PAGARE LA CENA



ERRATE CONGRATULAZIONI PER UNA GRAVIDANZA



PERDERE UN VOLO


eivet
carta situazione


eivet
carta situazione


eivet
carta situazione


eivet
carta situazione

accettare
la perdita

sostegno
e comprensione

conforto
e riflessione

connessione
condivisa
e appartenenza

espressione di sé

accettazione di sé

azione,
attività

rassicurazione
e protezione

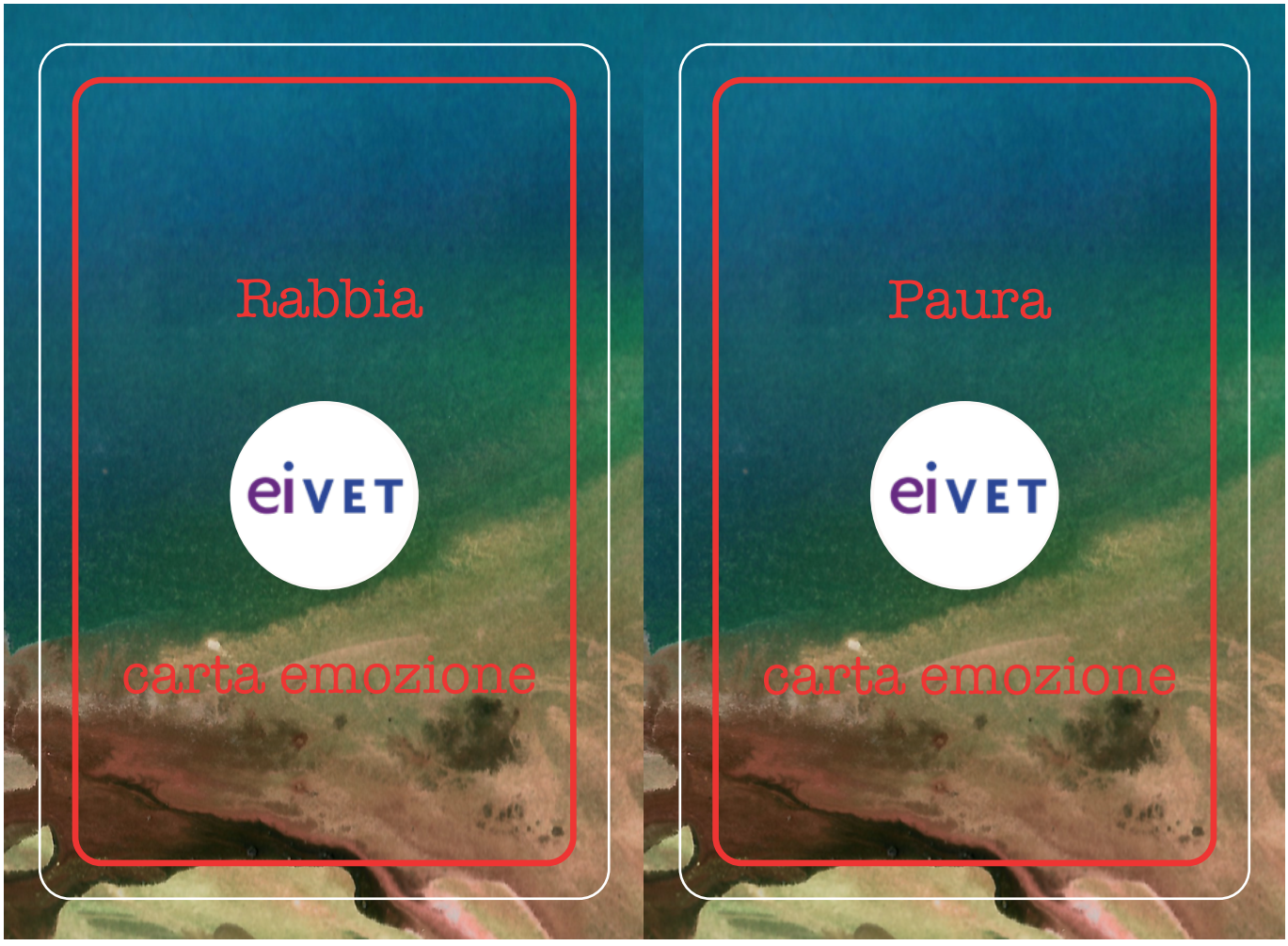
prevedibilità
e stabilità

equità e giustizia

rispetto di sé
e dei propri confini

controllo
e autonomia


Gioia
eivet
carta emozione
Tristezza
eivet
carta emozione


Rabbia
eivet
carta emozione
Paura
eivet
carta emozione

sanità mentale,
accettazione mentale

integrità
e valori morali

limiti salutari
e cura di sé

novità ed
eccitazione

adattabilità
e flessibilità

essere informati,
prevedibilità

saccettazione di sé
e crescita personale

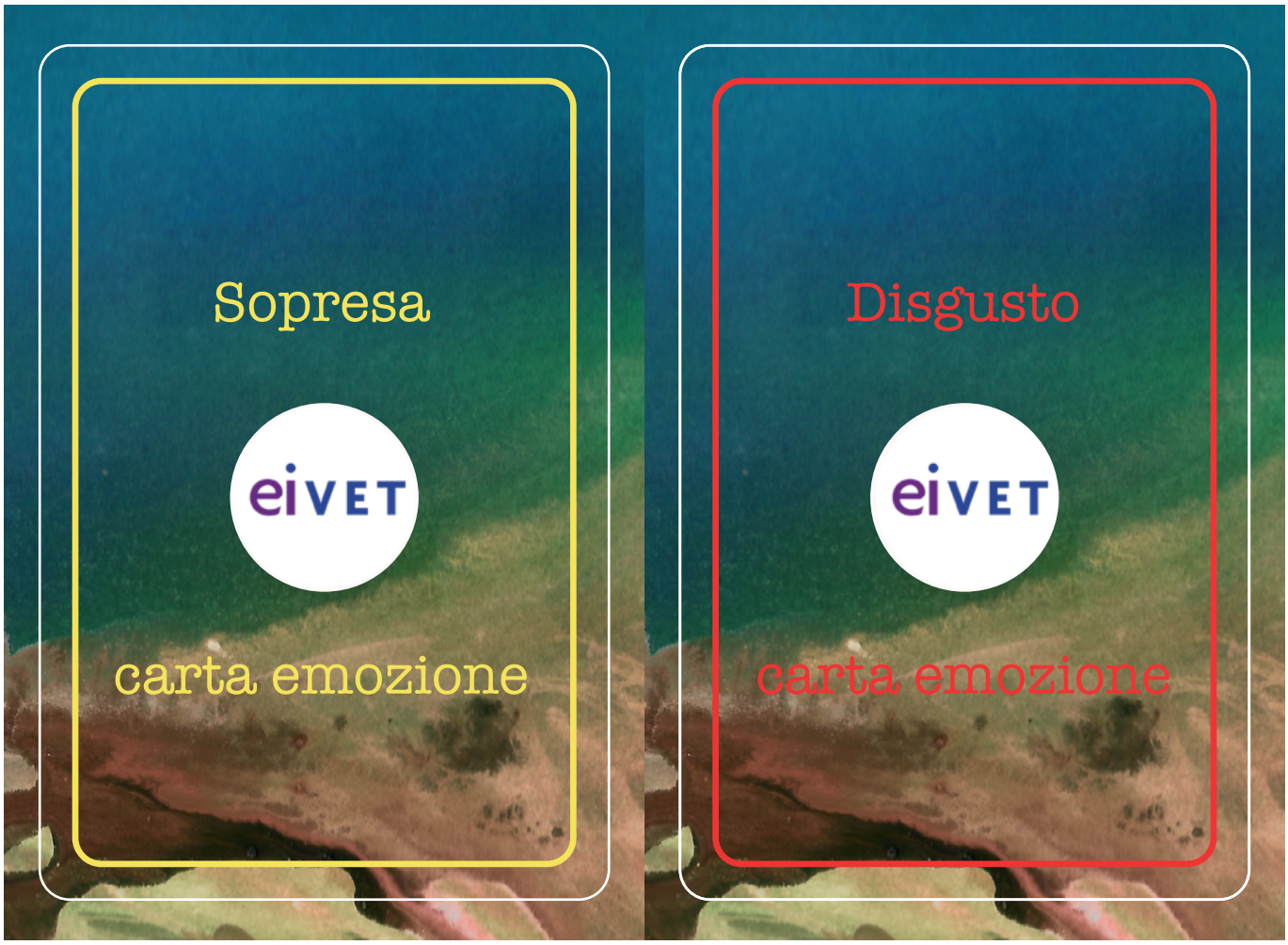
rompere con l
a falsa identità

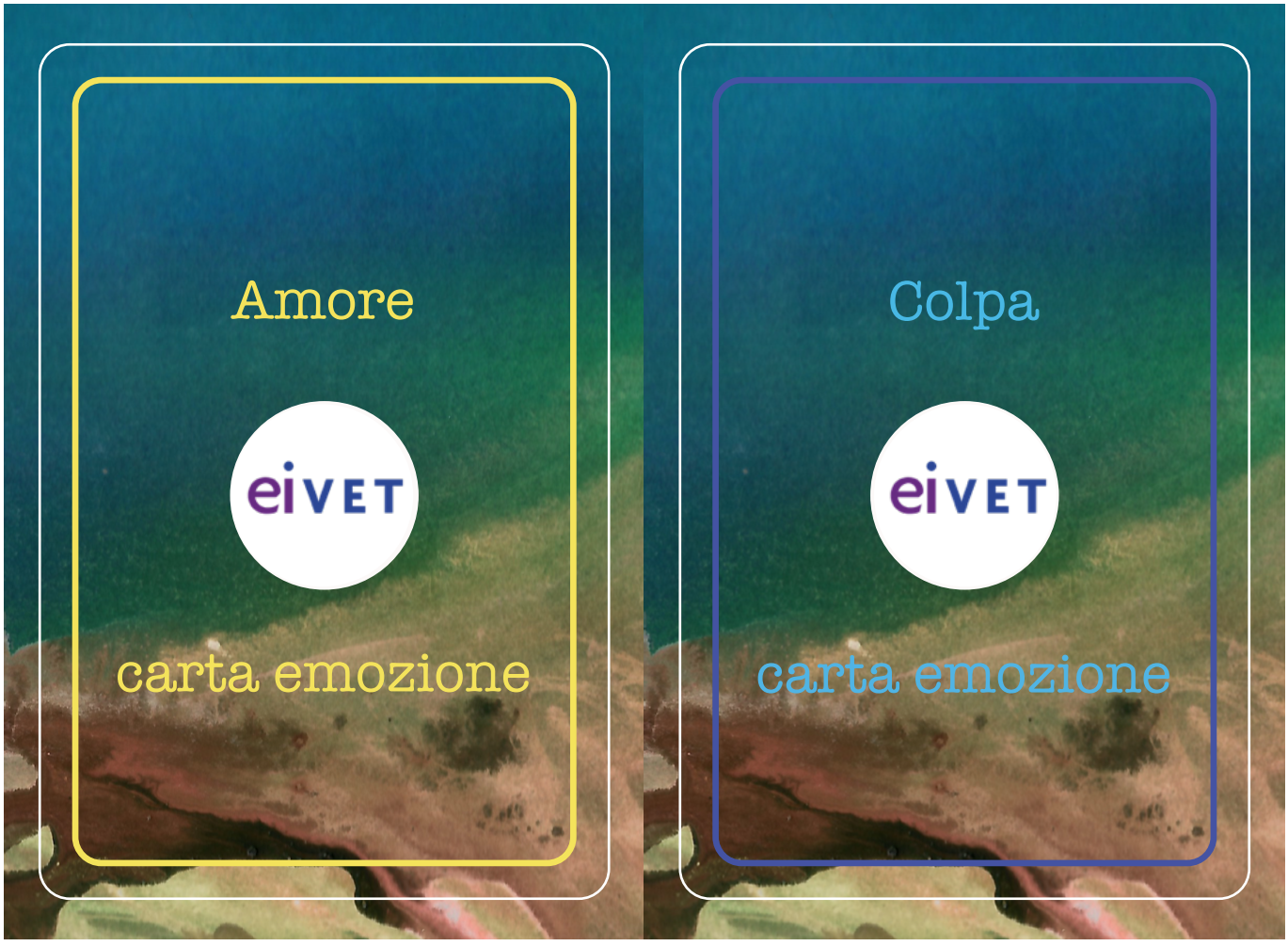
identificare i punti
di forza personali

intimità
e connessione
condivisa

cura e affetto

sostegno
e partnership


Sopresa
eivet
carta emozione
Disgusto
eivet
carta emozione


Amore
eivet
carta emozione
Colpa
eivet
carta emozione

avventura e sfida

anticipazione
e autoespressione

ispirazione
e automotivazione

l'accettazione
del proprio
valore personale

autocompassione,
autostima

consapevolezza
di sé
e comprensione

supporto emotivo
e comprensione

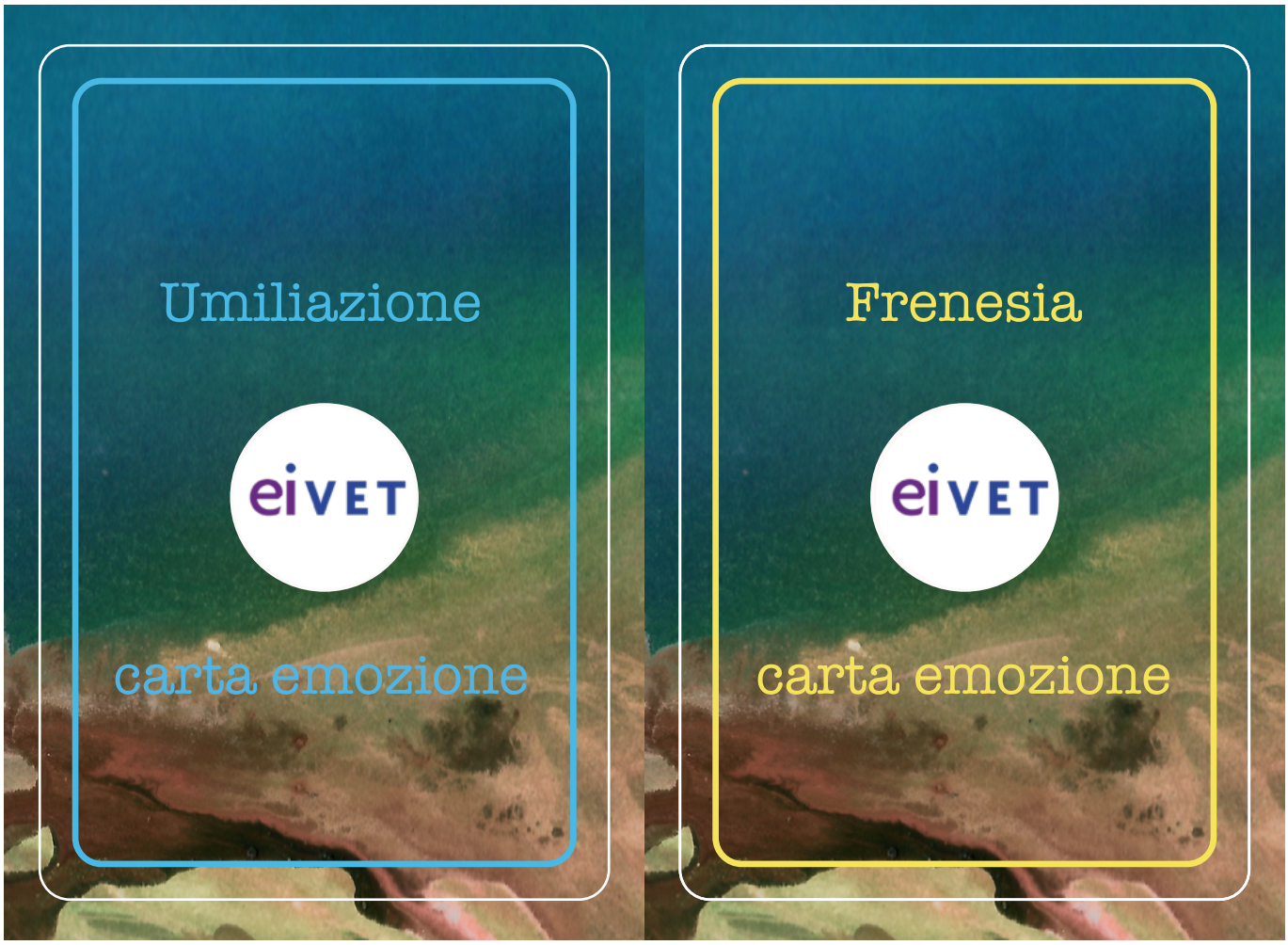
trasformazione
cambiamento
personale

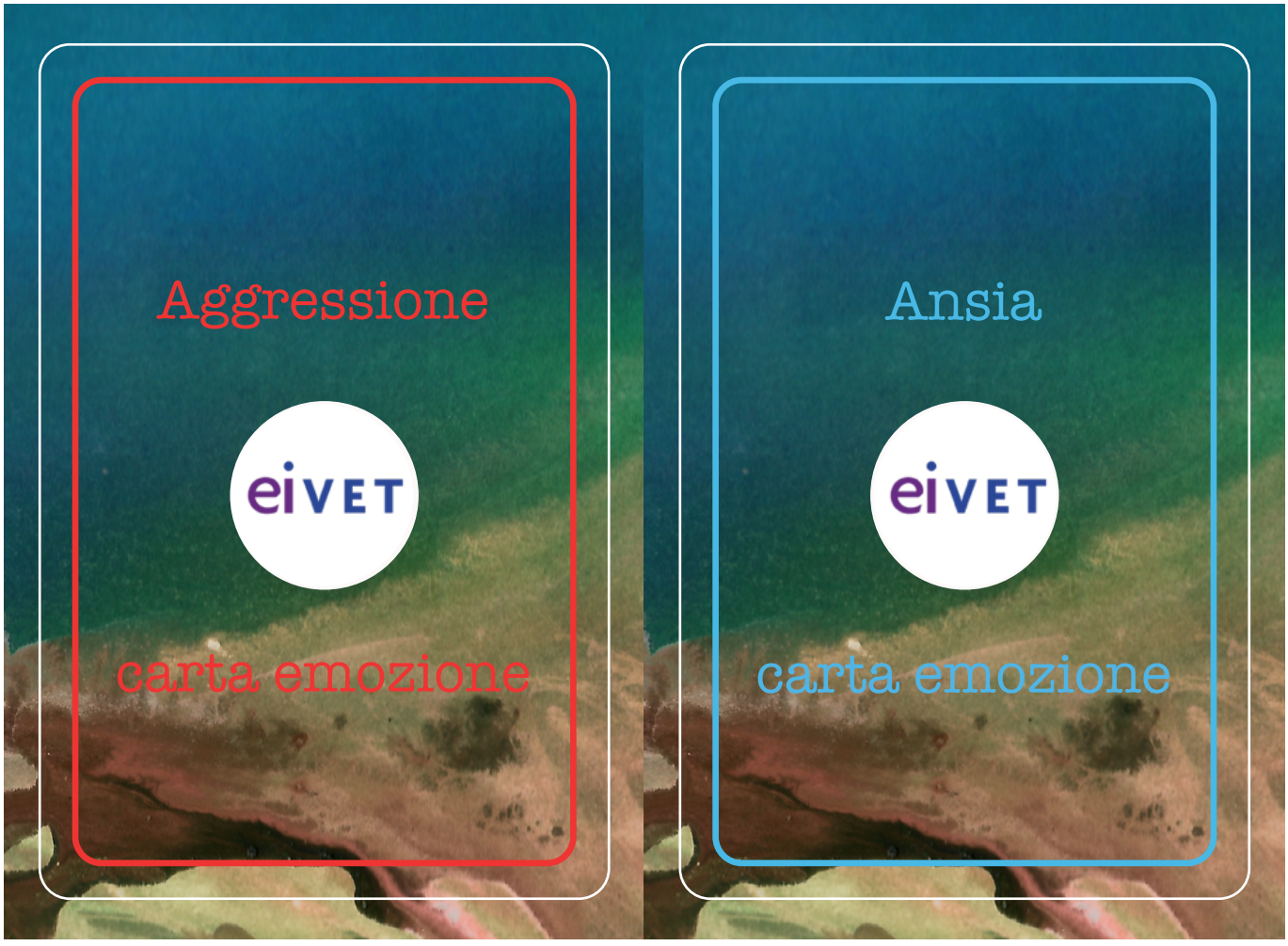
trovare
un significato,
uno scopo

confini personali
e rispetto

responsabilizzazione
e controllo
accettazione

rispetto di sé
tenerezza,
vicinanza


Umiliazione
eivet
carta emozione
Frenesia
eivet
carta emozione


Aggressione
eivet
carta emozione
Ansia
eivet
carta emozione

identificare
il valore personale

stimolazione
e coinvolgimento

novità e varietà

creatività
e ispirazione

autostima
e convalida

riconoscimento
e apprezzamento

accettazione di sé

rispetto
e miglioramento
di sé

connessione
e compagnia

intimità
e sostegno
emotivo

appartenenza
e comunità

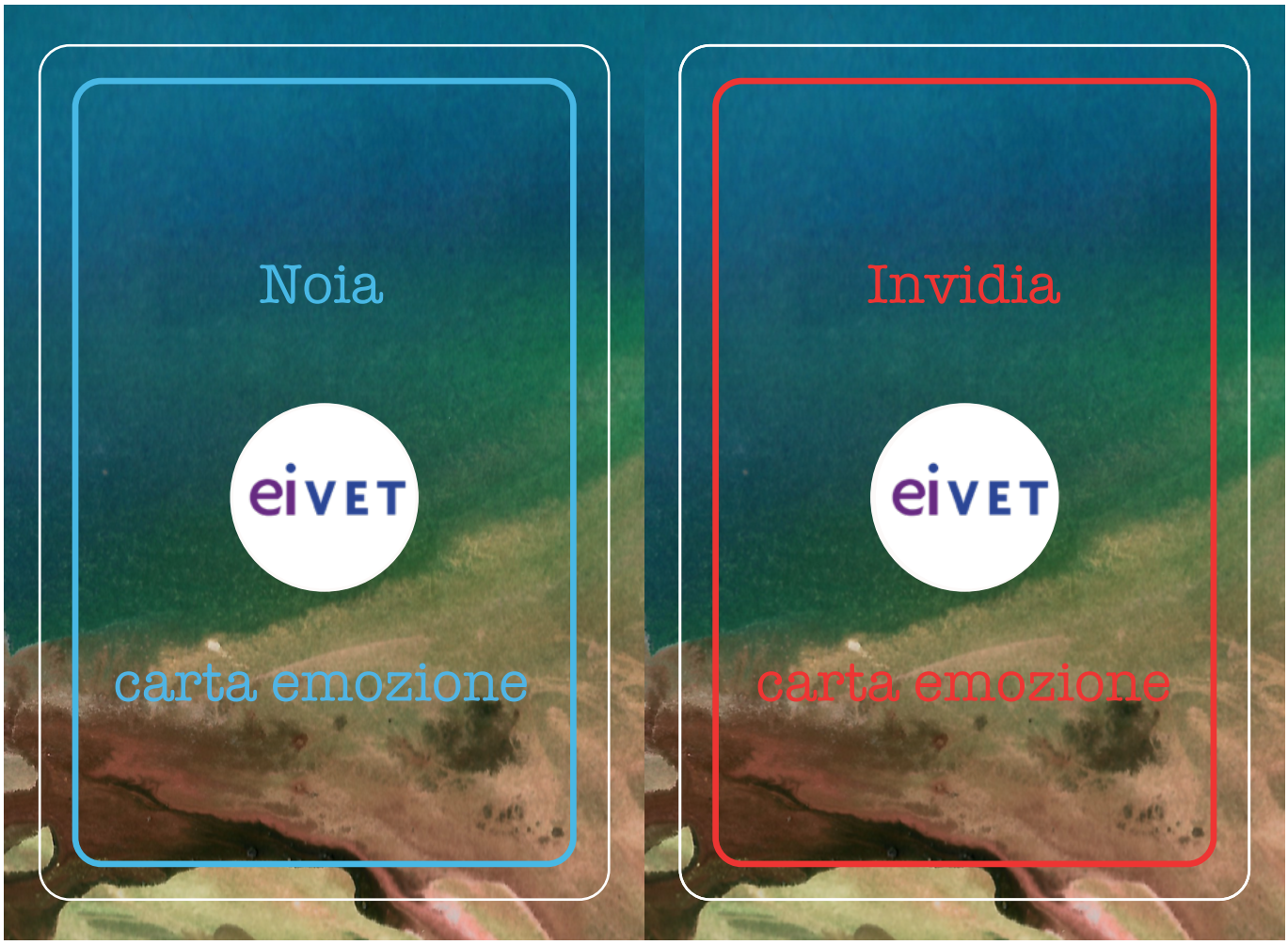
scoprire l'identità
personale

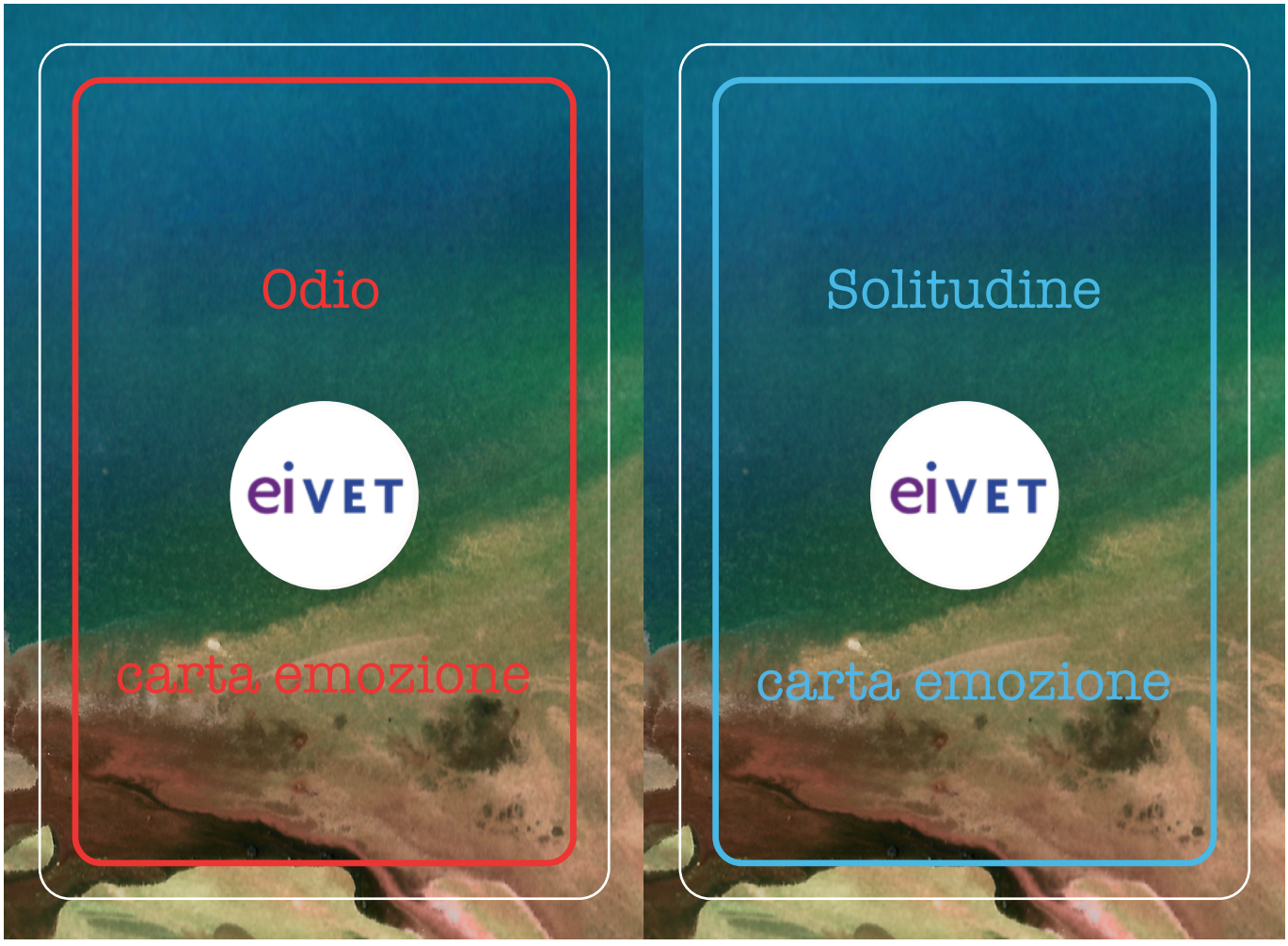
comprensione
e chiarezza
in confronto agli altri

non fare confronti
sociali con gli altri

comprensione
ed empatia

accettazione di sé
e tolleranza


Noia
eivet
carta emozione
Invidia
eivet
carta emozione


Odio
eivet
carta emozione
Solitudine
eivet
carta emozione