

KURSY INTERNETOWE Z OPERONEM

EMOCJE – SPRZYMIERZEŃCY CZY WROGOWIE W PRACY NAUCZYCIELA?

MODUŁ 2.

Mądra kontrola negatywnych emocji

AUTORKA: DR DOROTA SZCZYGIEŁ

GODZINA UWAŻNOŚCI

Celem tego zadania jest uważne doświadczanie jednej godziny w ciągu dnia. Uważność dotyczyć będzie emocji. Rano „losuję” godzinę i staram się przeżyć ją jak najpełniej. Proszę nie starać się ingerować w swoje uczucia. Po prostu przyglądać się swoim odczuciom, myślom i emocjom.

Poniższa tabela pomoże uporządkować Twoje obserwacje.

Sytuacja	Symptomy fizyczne	Myśli	Uczucia