

Otvorena pitanja

1. Opišite situaciju u kojoj ste prepoznali svoj emocionalni okidač i kako ste reagovali. Šta ste naučili iz te situacije?
2. Koje alate ili strategije iz kursa planirate da koristite kako biste bolje upravljali svojim emocijama u budućnosti?
3. Kako biste objasnili važnost razumevanja emocija nekome ko ne zna ništa o tome?

Otvorena pitanja

1. Opišite situaciju u kojoj ste prepoznali svoj emocionalni okidač i kako ste reagovali. Šta ste naučili iz te situacije?

Primer odgovora:

"Jednom sam reagovao/la snažno na kritiku od strane kolege. Shvatio/la sam da je moj emocionalni okidač osećaj neprihvatanja. Umesto da se povučem, prepoznao/la sam emociju, duboko udahnuo/la i izrazio/la svoje osećaje mirno. Naučio/la sam da otvorena komunikacija pomaže u takvim situacijama."

2. Koje alate ili strategije iz kursa planirate da koristite kako biste bolje upravljali svojim emocijama u budućnosti?

Primer odgovora:

"Koristiću dnevnik emocija kako bih prepoznao/la svoje okidače, a kroz crtanje ili pisanje izraziću emocije na zdrav način."

3. Kako biste objasnili važnost razumevanja emocija nekome ko ne zna ništa o tome?

Primer odgovora:

"Razumevanje emocija pomaže nam da bolje razumemo sebe i druge. Kada znamo zašto osećamo određeni način, možemo reagovati smirenije i izbeći konflikte."

(Magdalena M.)