

## Вправа 2

# ВИКОРИСТАННЯ ВІДЕО ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ ПЕРВИННИХ ЕМОЦІЙ



### СИТУАЦІЯ

Опис, розпізнавання та прояснення почуттів



### УЧАСНИКИ

Мін. 4 макс. 16 учасників



### МАТЕРІАЛ

- **Додаток 1:** Огляд відео Vorm DC <sup>1</sup>
- **Додаток 2:** AhaSlides  
Або
- **Додаток 3:** Емодзі -видруковані для кожного учасника в конверті/поліетиленовому пакеті.
- Проектор + екран/біла стіна, Звукова система, Підключення до Інтернету, ПК



### ЧАС

15 - 60 хвилин

## ЦІЛІ

- Вміння співпереживати ситуаціям, які можуть виникнути на робочому місці
- Вплив певної емоції на мою поведінку
- Розуміння того, що неналежна поведінка може бути різною для кожного



## ПОСЛІДОВНІСТЬ

### Тренер:

1. Показує відео Vorm DC одне за одним. Відео викликать певні емоції. Кожен сприймає відео по-різному. Як наслідок, реакції у всіх різні.

**ПОРАДА!** Вибирайте відео відповідно до групи учасників. Насамперед вибирайте впізнавані ситуації, ситуації, які вже обговорювалися раніше, або ситуації, з якими, як ви знаєте, хатні робітничі стикалися в минулому. Важливо, щоб учасники наважилися висловитися.

<sup>1</sup> Зверніть увагу: ті самі відео також використовуються у частині 3, вправа 1. Ви використовуватимете обидві вправи? Якщо так, використовуйте добірку відео для кожної вправи.

## Вправа 2



2. Запитайте учасників, що вони відчувають від перегляду відео.

Вони можуть вибрати емодзі, що відображає їхні почуття, з AhaSlide (додаток 2) або паперових емодзі (додаток 3).

3. Ви також можете поставити ці додаткові запитання:

- Що ви думаєте з приводу цієї ситуації?
- Чому ви вибрали саме це емодзі?
- Якби ви коли-небудь знову опинилися в такій ситуації, якої підтримки ви б потребували?

Якщо вам здається, що група почувається недостатньо безпечно, попросіть учасників поставити запитання один одному в парах.

Якщо ви відчуваєте, що в групі безпечно обговорювати ці питання, ви можете обговорити їх у групі.