



Педагогический трансерфинг



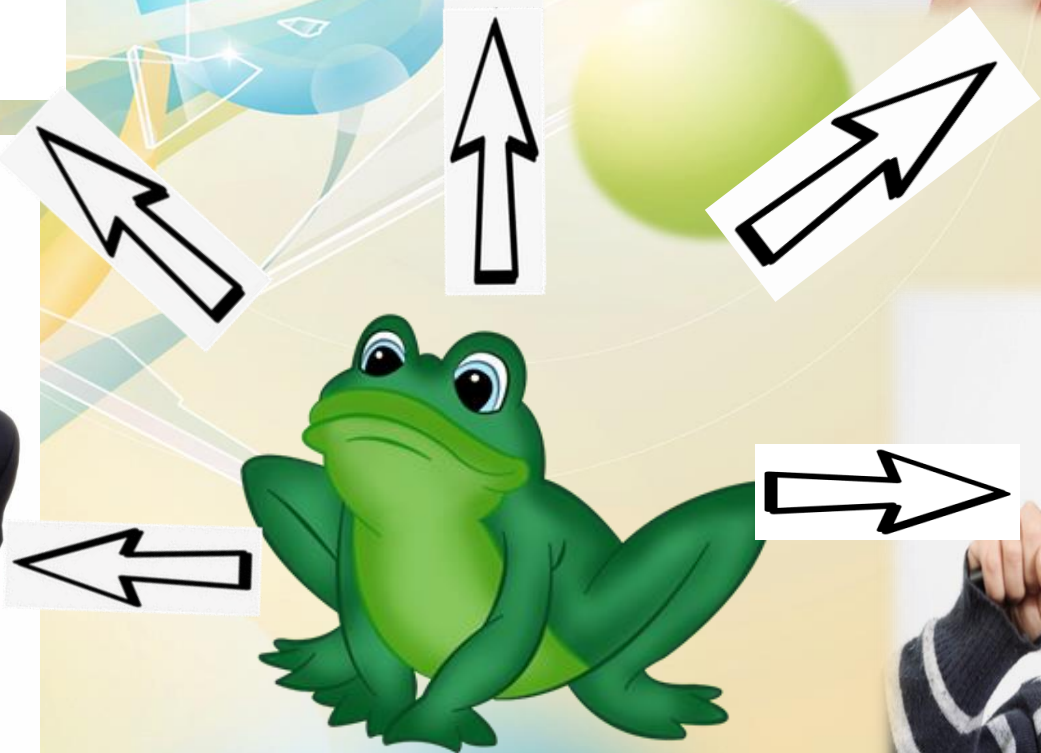
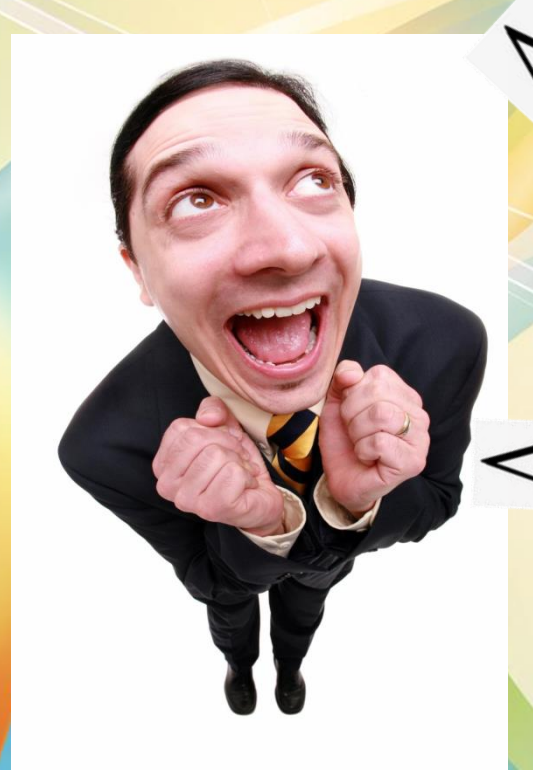
ГОД ПЕДАГОГА
И НАСТАВНИКА

«Развитие эмоционального интеллекта педагогов ДОО в условиях наставничества»

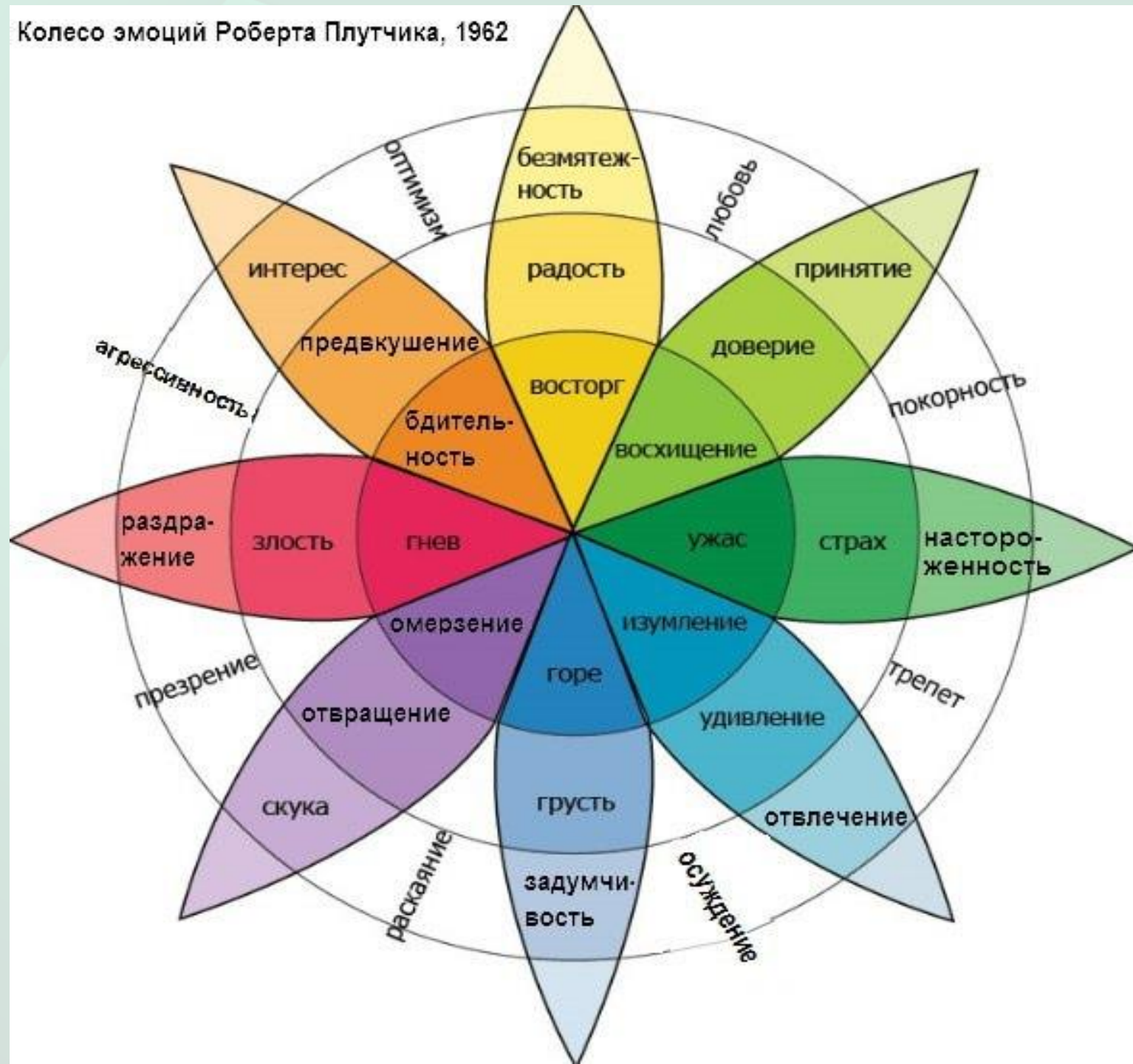


Самоосознанность





Колесо эмоций Роберта Плутчика, 1962



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение детский сад №18 «Солнышко»
Муниципального образования
Приморско-Ахтарский район



ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

(учебное пособие для педагога-психолога)

А.С. Шевчук

Приморско-Ахтарск, 2022

Дневник эмоций



Дневник эмоций

Дата _____

Ситуация _____

Ощущения в теле _____ !

Какие эмоции я испытываю _____ 😞 😐 😊

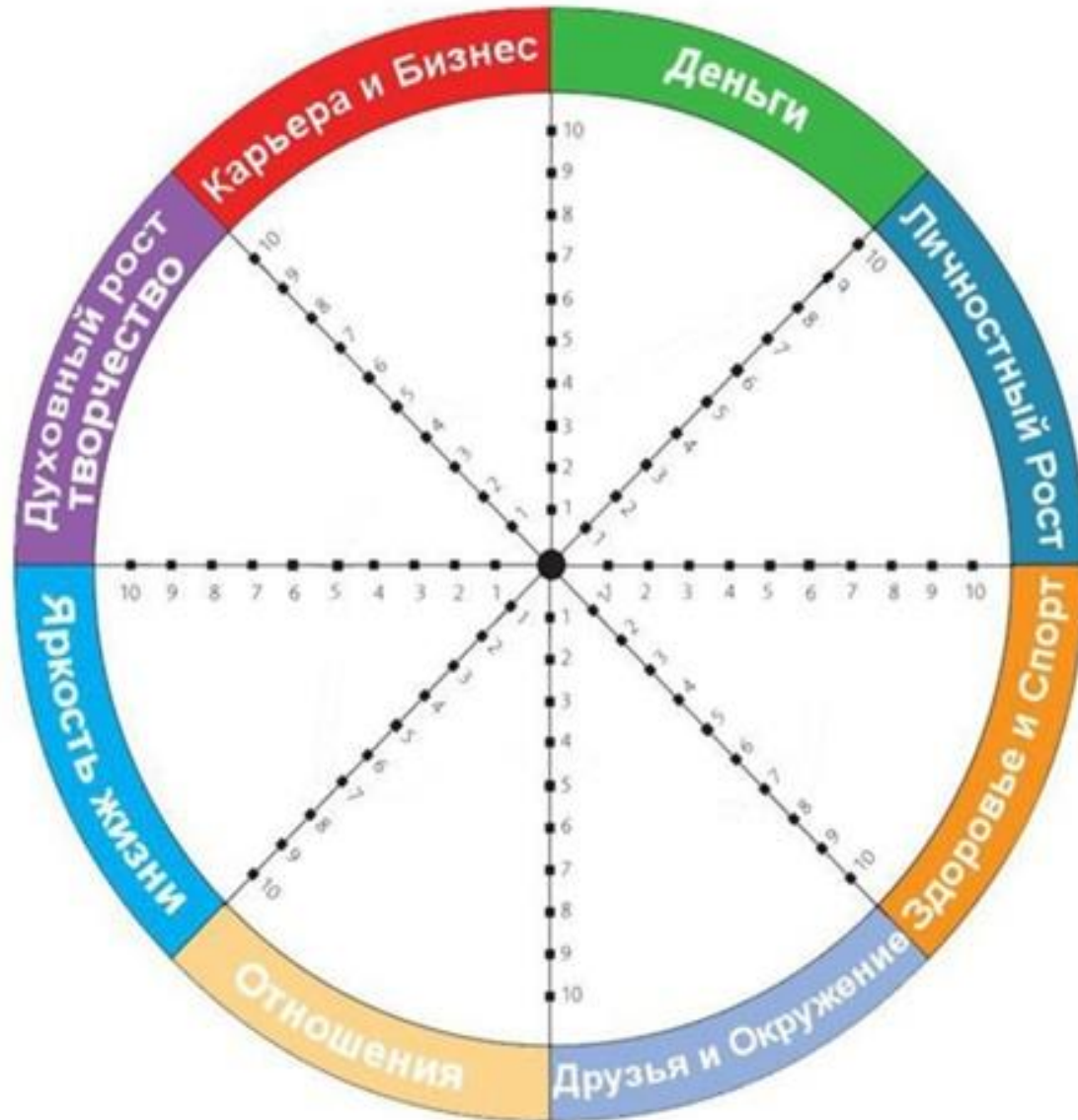
Интенсивность ● 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что хочу (получить/сделать/чувствовать) _____

Какие есть уместные способы достичь этого _____



Практика «Колесо жизненного баланса»



Шкала оценок:

0-2

- развития нет, либо только что началось, и горизонты пока не видны

2-5

- есть только слабые порывы в развитии - чаще всего незапланированно и стихийно

5-7

- зона развития и есть куда совершенствоваться

7-9

- одна из основных и значимых зон в Вашей жизни - постоянно развивается семимильными шагами и Вас устраивает ее нынешнее состояние

10

- о Вас можно писать книги и складывать легенды
- Высший класс