

KURSY INTERNETOWE Z OPERONEM

EMOCJE – SPRZYMIERZEŃCY CZY WROGOWIE W PRACY NAUCZYCIELA?

MODUŁ 1.

Prawdy i mity na temat emocji

AUTORKA: DR DOROTA SZCZYGIEŁ

PRZEKONANIA NA TEMAT EMOCJI

	TAK	NIE
1. Myślenie o swoich emocjach to zwykła strata czasu.	☒	☐
2. Wierzę, że w życiu warto kierować się sercem.	☐	☒
3. Każdy człowiek może się nauczyć, jak panować nad swoimi emocjami.	☐	☒
4. Ludzie powinni poświęcać więcej uwagi swoim uczuciom.	☐	☒
5. Uczucia to ludzka słabość.	☒	☐
6. Tak naprawdę ludzie mają bardzo małą kontrolę nad swoimi emocjami.	☒	☐
7. Sądzę, że warto zwracać uwagę na swoje emocje i nastroje.	☐	☒
8. Uczucia dają wskazówki w życiu.	☐	☒
9. Ludzie mogą zmieniać swoje emocje, jeżeli tylko tego chcą.	☐	☒
10. Ludzie nie powinni kierować się emocjami.	☒	☐
11. Byłoby lepiej, gdyby ludzie mniej koncentrowali się na swoich uczuciach, a więcej myśleli.	☒	☐
12. Niezależnie od tego, jak bardzo ludzie się starają, nie mogą zmienić swoich uczuć.	☒	☐

ZNACZENIE EMOCJI

Przyznaj sobie po 1 punkcie za każdą odpowiedź oznaczoną ☐ na pytania 1, 2, 4, 5, 7, 8, 10, 11.

- Osoby traktujące emocje jak cenny potencjał uzyskują wyniki od 4 do 5 punktów. To idealna równowaga!
- Wyniki poniżej 3 punktów sugerują, że traktujesz emocje jak kłopotliwy i niechciany bagaż. Pozbawiasz się dostępu do ważnych informacji!
- Wyniki powyżej 6 punktów sugerują, że emocje to dla Ciebie podstawowy drogowskaz w życiu. To może być ryzykowne!

UKRYTE TEORIE EMOCJI

Przyznaj sobie po 1 punkcie za każdą odpowiedź oznaczoną ☐ na pytania 3, 6, 9, 12.

Idealny wynik to 4 punkty. Świadczy o tym, że uważasz emocje za podlegające kontroli. To połowa sukcesu.