

La pila de l'emodiversitat

Capacitat d'experimentar i anomenar un ampli ventall d'emocions diverses entre si.

Programa
d'entrenament

EmpàtiK

- Pensa en les emocions que sents o has sentit quan

- Escriu les que t'aporten benestar (positives), en una llista i les que te'n resten (negatives) a l'altra:

emocions +

emocions -

Escull un color o disseny per a cadascuna i pinta-les a la silueta de la pila, ocupant l'espai que li correspongui segons la seva importància o intensitat.



© Júlia Prunés Massaguer 2024

Fi de l'entrenament

Quins passos d'EmpàtiK diries que has entrenat?



- Què has après?
- Com creus que ho has après?
- Què ha estat més fàcil? I més difícil?
- Per a què t'ha servit o et servirà?