



EARTHE

Activitatea 2

Set de instrumente digitale pentru dezvoltarea curriculară și metodologică inovatoare

Modul - Leadership

Metodă - Ateliere de inteligență emoțională

Modulul 5 - Leadership

Metodă - Ateliere de inteligență emoțională

Accent pe competențe transversale (soft skills)

Această metodă sprijină dezvoltarea inteligenței emoționale (IE) ca abilitate esențială de Leadership. Se concentrează pe conștientizarea de sine, empatie, reglarea emoțională și construirea de relații interpersonale eficiente în contexte personale și profesionale.

Rezultate ale învățării

După aplicarea activă a acestei metode, cursanții vor fi capabili să:

- Recunoască și să numească propriile emoții și factorii declanșatori emoționali.
- Aplice tehnici de autoreglare pentru a gestiona stresul și a-și menține calmul.
- Demonstreze empatie și receptivitate emoțională în contexte de grup.
- Utilizeze strategii de inteligență emoțională pentru a îmbunătăți comunicarea și eficacitatea Leadershipului.

Grup țintă

Vârsta - 25–50

Gen - Toate genurile

Nivelul studiilor - Învățământ secundar până la învățământ superior (ISCED 4-6)

Statut (angajat/șomer/în căutarea unui loc de muncă) – Angajat, în tranziție profesională sau implicat în activități comunitare/ONG

Oportunități reduse (dacă este cazul) – Persoane din zone rurale sau defavorizate din punct de vedere economic, migranți sau adulți cu acces limitat la formare în domeniul Leadershipului

Descrierea metodei

Această metodă combină activități experiențiale, reflecție ghidată și împărtășirea în grup pentru a dezvolta inteligența emoțională. Oferă instrumente pentru identificarea emoțiilor, înțelegerea impactului acestora asupra comportamentului și îmbunătățirea autogestionării și empatiei. Formatul interactiv încurajează explorarea personală, consolidarea încrederii și dezvoltarea practică a Leadershipului prin intermediul înțelegerii emoționale.



Instrucțiuni de implementare

Durată - 2 ore (poate fi adaptată într-o serie)

Număr de participanți - 8-20

Materiale necesare - Roata emoțiilor sau cărți cu emoții, flipcharturi, markere, foi de jurnal, scenarii tipărite, minge antistres sau obiecte de ancorare

Implementare în 5 pași

Pasul 1 – Verificarea stării emoționale și spargerea gheții

Începeți cu un scurt exercițiu de mindfulness sau de stabilizare. Folosiți o „roată a emoțiilor” pentru a invita participanții să identifice și să împărtășească starea lor emoțională actuală. Acest lucru creează o atmosferă sigură, propice reflecției, și modelează conștientizarea emoțională.

Pasul 2 – Înțelegerea componentelor IE

Prezentați pe scurt cele 5 elemente de bază ale inteligenței emoționale (conștientizarea de sine, autoreglarea, motivația, empatia, abilitățile sociale). Folosiți exemple simple, ușor de înțeles. Încurajați participanții să reflecteze asupra elementelor la care se simt puternici sau slabi.

Pasul 3 – Scenarii de grup și reflecție

Împărțiți participanții în grupuri mici. Dați fiecărui grup un scenariu de Leadership care implică complexitate emoțională (de exemplu, conflict în echipă, oferirea de feedback, gestionarea frustrării). Ei discută despre modul în care ar acționa un lider inteligent din punct de vedere emoțional. Fiecare grup împărtășește ideile sale.

Pasul 4 – Cartografierea emoțiilor și practica autoreglării

Conduceți o activitate ghidată în care participanții identifică declanșatori emoționali recent și își cartografiază răspunsul emoțional (gânduri, comportamente, senzații fizice). Învățați instrumente de reglare de bază (respirație, reformulare, tehnici de ancorare). Exersați în perechi sau grupuri mici.

Pasul 5 – Reflecție personală asupra Leadershipului

Fiecare participant scrie sau împărtășește modul în care va aplica inteligența emoțională în viitoarele roluri de Leadership. Încurajați stabilirea unei intenții concrete (de exemplu, „Voi face o pauză înainte de a reacționa când mă simt defensiv”). Încheiați cu o împărtășire pozitivă în grup sau o vizualizare.



EARTHE

Sfaturi practice

Sfatul 1 – Normalizați exprimarea emoțională și evitați să încadrați emoțiile ca „pozitive/negative” – folosiți în schimb „confortabile/inconfortabile”.

Sfatul 2 – Folosiți instrumente vizuale (roți emoționale, cărți) pentru a-i sprijini pe cei mai puțin expresivi verbal.

Sfatul 3 – Adaptați ritmul în funcție de siguranța emoțională și disponibilitatea grupului; permiteți tăcerea opțională sau scrierea în jurnal pentru cursanții mai introverți.

Întrebări de debriefing

Întrebarea 1 – Ce emoție (emoții) v-a fost (au fost) cel mai greu să identificați sau să discutați astăzi? De ce?

Întrebarea 2 – Cum vă poate ajuta conștientizarea emoțională să conduceți mai eficient?

Întrebarea 3 – Ce veți face diferit în următoarea situație de Leadership după acest atelier?

Fișă de descriere practică

Ateliere de inteligență emoțională

Dezvoltarea conștientizării de sine, a empatiei și a controlului pentru un Leadership eficient

Domenii de interes:

Identificarea și gestionarea emoțiilor

Înțelegerea semnalelor emoționale ale celorlalți

Condu cu empatie și intuiție emoțională

Consolidați relațiile din cadrul echipei

Participanți:

Adulți cu vârste cuprinse între 25 și 50 de ani, angajați, în tranziție sau activi în comunități, inclusiv cursanți cu oportunități reduse

Durată și format:

Atelier de 2 ore

Dimensiunea grupului: 8–20

Instrumente: roata emoțiilor, scenarii, fișe de reflecție

Activități cheie:

Verificare emoțională și activități de spargere a gheții

Explorarea celor 5 dimensiuni ale IE

Discuții de grup pe baza scenariilor



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Cartografierea emoțiilor și autoreglarea
Reflecții personale asupra Leadershipului

De ce funcționează:

Construiește încredere și deschidere
Încurajează auto-leadershipul
Face legătura între emoții și acțiunile de Leadership