



Izzini sevi - saproti citus!

Sevis izziņa, emocijas, uztvere

1. diena

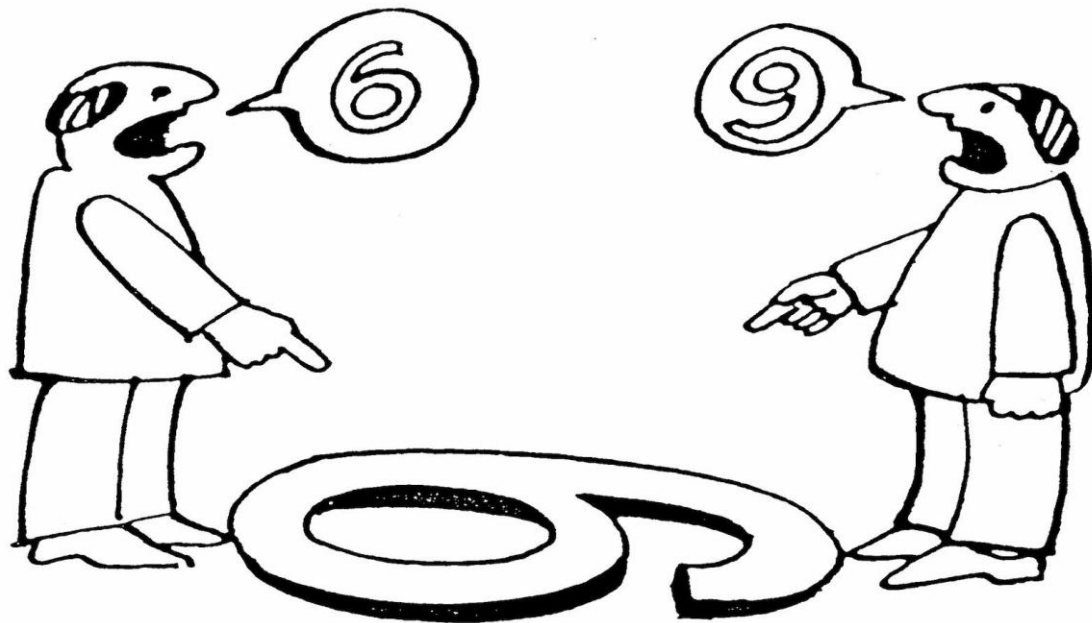
- Krēslu spēle
- Ko es zinu par emocijām?
- Diskusija “Kas ir emocijas?”
- Spēles “Atpazīstu emocijas”
- Uztveres triki



Komandas sadarbība un empātija

2. diena

- Krēslu spēle
- Ko es zinu par empātiju?
- Komandu spēles
- Kopsavilkums





Sevis izziņa un emocijas



Kas ir emocijas?





Stimuls



Iekšējā
reakcija



Emocijas kā laika apstākļi





Kādas emocijas mēs zinām?



Prieks



Prieks Dusmas



Prieks Dusmas Riebums



Prieks Dusmas Riebums Bailes

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

**Prieks
Dusmas
Riebums
Bailes
Skumjas
Pārsteigums**

Prieks Dusmas Riebums Bailes Skumjas

aizdomīgums, aizkaitinā jums, aizkustinā jums, aizmā rš tība, aizrautība, aizvērta, aizvē rtība, alkas, apā tija, apbrīna, apcerīgums, apjukums, apmierinā tība, apvainoš anā s, atvē rtība, augstprā tība, azarts, baž as, bailes, bezpalīdzība, bezrū pība, bezspē ks, bē das, bijība, cieš anas, cinisms, drū mums, dusmas, eiforija, ekstā ze, empātija, entuziasms, gaidas, garlaicība, gaviles, godbijība, greizsirdība, grū tums, iedvesma, interese, ironija, izbīlis, izbrīns, izklaidība, izmisums, īgnums, kauns, kautrīgums, kāre, laime, lepnums, līdzpā rdzīvojums, maigums, mazdū š tība, mē rķ tiecība, miers, mīlestība, modrība, mulsums, mundrums, naidīgums, nedroš tība, nicinā jums, niknums, neē rtums, neiecietība, neatlaidība, nepacietība, nerā tība, neveiklība, nolemtība, nogurums, nomā ktība, norū pē jies, nostaļģija, nicinā nolaidība, nož ē la, optimisms, pacilā tība, padevība, pakļ ā vīgums, pā rjūvība, pā rjūvība tība, pateicība, pā rā kums, pā rlietība, pā rsteigums, pesimisms, piederība, pielūgsme, pieņ emš ana, piesardzība, pretestība, pretīgums, prieks, raudulīgums, riebums, rā mums, romantika, rotaļ īgums, sarkasms, saspringums, saš utums, saviļ ņ ojums, savrupība, simpātija, skaudība, skumjas, stupors, š ausmas, tiekš anā s, trauksme, uzbudinājums, uzmanīgums, uztraukums, vaina, vē rīgums, vienaldzība, vientulība, vilš anā s, ziņ kā re, zinā tkā re, žēlums u.c.



Spēle

Anketa “Atpazīstu emocijas”

vingrinājums

Izjūti mūziku!



Kādu emociju es izjūtu?



Ko un kur sajūtu ķermenī?

(piemēram - saspringumu, tirpas, temperatūras izmaiņas, spiedienu u.c.)



Kādas asociācijas rada
skaņdarbs?





Uztveres brilles



Uztveres brilles



Mana pagātne



Uztveres brilles



Mana pagātne

Piedzīvotās izjūtas



Uztveres brilles



Mana pagātne

Piedzīvotās izjūtas

Tas, ko es zinu



Uztveres brilles



Mana pagātne

Piedzīvotās izjūtas

Tas, ko es zinu

*Tas, ko es
vēlos*



Uztveres brilles



Mana pagātne

Piedzīvotās izjūtas

Tas, ko es zinu

Tas, ko es

vēlos

Tas, kas mani interesē



Uzdevums

Katram komandas dalībniekam jānobildē
1 attēls:

Es un pasaule, kurā es dzīvoju

1 komandas pārstāvim jāatsūta visu
komandas biedru bildes uz e-pastu
cilveksunvisums@gmail.com



Paldies!