9. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Az érzelmi elfojtás és a túlzott érzelemkifejezés, mint kommunikációs eszköz

9.1 Érzelmi hangerőm

Írás · Egyéni

Nem minden érzésünket fejezzük ki ugyanolyan könnyen. Van, amit inkább magunkban tartunk, míg más helyzetekben az érzelmeink gyorsan átvehetik az irányítást. Gondold végig, Te hogyan működsz a különböző érzelmi helyzetekben, és jelöld az “Érzelmi hangerőm” doksiban, milyen „hangerőn” fejezed ki leggyakrabban az adott érzést.

KÜLÖN NYOMTATHATÓ MELLÉKLET

Érzelmi hangerőm Az epizód extrái között

Jegyzetek és válaszok

9. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Az érzelmi elfojtás és a túlzott érzelemkifejezés, mint kommunikációs eszköz

9.2 Újrahangolás

Írás · Egyéni

Írd át az alábbi reakciókat úgy, hogy az érzés megmaradjon, de a kommunikáció szabályozottabbá váljon. Elfojtás: „Mindegy, nincs semmi baj.”
Túlzott érzelemkifejezés: „Téged rohadtul nem érdekel, hogy én mit érzek!”
Elfojtás: „Hagyjuk, nem akarok erről beszélni.”
Túlzott érzelemkifejezés: „Elegem van! Veled egyszerűen semmit nem lehet megbeszélni!”

Ezután írj egy saját példát mindkét végletre, és készítsd el a szabályozott változatát. Ne legyél rest a jövőben az átírt verziókat használni! :)

Jegyzetek és válaszok

9. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Az érzelmi elfojtás és a túlzott érzelemkifejezés, mint kommunikációs eszköz

9.3 Érzelmi önismeret

Írás · Páros

Töltsétek ki külön-külön az “Érzelmi önismeret” c. doksit, majd beszéljétek át a válaszokat. Vajon mennyire lepődtök meg egymás gondolatain? Nemsokára kiderül!

KÜLÖN NYOMTATHATÓ MELLÉKLET

Érzelmi önismeret — Az epizód extrái között

Jegyzetek és válaszok