

PL KONFLIKT A EMÓCIE

„Pocity sú ako vlny – nemôžeme ich zastaviť, ale môžeme si zvoliť, na ktorej sa povezieme.“

Jonatan Martenson

Úlohy k aktivite:

1. Vyberte si v rámci skupiny **jednu z emócií** uvedených v tabuľke a vyjadrite každý za seba, ako si túto emóciu predstavujete (vyjadrí sa každý člen skupiny)
2. Vyberte **tri emócie**, ktoré je možné identifikovať pri konfliktných situáciách – popíšte tieto situácie a argumentujte ako sa v nich emócie prejavujú?
3. Zvoľte si hovorcu skupiny, ktorý prezentuje zhrnutie diskusie v skupine.

APATIA	ODPOR	UTRPENIE
BOLEŠŤ	OPOVRHNUTIE	ÚZKOSŤ
EUFÓRIA	PANIKA	ÚŽAS
EXTÁZA	PLACHOSŤ	VÁŠEŇ
FRUSTRÁCIA	POTEŠENIE	VĎAČNOSŤ
HANBA	PREKVAPENIE	VINA
HNEV	PÝCHA	VÝČITKY
HRÔZA	RADOSŤ	VZRUŠENIE
HYSTÉRIA	ROZPAKY	HNEV
LÁSKA	STAROSŤ	ZÁRMUTOK
LAHOSTAJNOSŤ	STRACH	ZÁVISŤ
LÚTOSŤ	ŠOK	SKLAMANIE
NÁDEJ	ŠŤASTIE	ZNECHUTENIE
NÁKLONNOSŤ	TÚŽBA	ZÚFALSTVO
NENÁVISŤ	TRÁPENIE	ZVEDAVOSŤ
NEVRAŽIVOSŤ	ÚDIV	ŽIAL