



Koleso emócií

Plutchikove koleso emócií rozoznáva 8 základných pocitov vrátane radosti, dôvery, strachu, prekvapenia, znechutenia, hnevu a očakávania. Kombinácie týchto základných pocitov vyúsťujú do pokročilých pocitov, ako napríklad optimizmus, láska, pokora, obdiv, sklamanie, ľútosť, opovrhnutie a agresivita. Tento diagram kolesa emócií krásne zobrazuje vzťah medzi každou emóciou vo forme spektra.

Modul	Kapitoly	Veľkosť skupiny	Trvanie
• Povedomie	• Emócie	• Jednotlivec • Malá skupina	• 15 min

Kľúčové slová

koleso emócií, základné pocity

Ciele

Použitie tohto pracovného listu s klientmi, ktorí majú ťažkosti s vyberaním správneho slova na popis svojich pocitov. Aj keď sa hľadané slovo na tomto spektre nenachádza, budú vedieť ukázať, k čomu má blízko.

Účastníci

1 -10

Popis

Plutchikove koleso emócií krásne zobrazuje vzťah medzi každou emóciou vo forme spektra.

Potrebné materiály

Pracovný list Plutchikove koleso emócií

Metodika

30 až 60 minútové sedenia s klientmi, ktorí majú problémy rozpoznať a opísať svoje pocity. Aj keď sa hľadaný výraz na tomto spektre nebude nachádzať, budú vedieť ukázať, k čomu má blízko.

Tipy pre lektora

-

Zdroj (APA)

Therapist Aid. (2015, n.d.). *Wheel of emotions*. Získané z

<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/wheel-of-emotions/emotions/adults>

Pracovné listy

Plutchikove koleso emócií.

Vypracoval

Marina Letica Crepulja (MEDRI).



CC - Nekomerčné použitie derivátov
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Koleso emócií. Obnovené

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie. Táto publikácia reprezentuje výlučne názor autorov a Komisia a ani národná agentúra nezodpovedajú za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii.

<https://posttraumatic-integration.eu/>