



Kotač emocija

Plutchikov kotač emocija utvrđuje osam osnovnih emocija: radost, povjerenje, strah, tugu, iznenađenost, gađenje, ljutnju i iščekivanje. Kombinacijom ovih osnovnih emocija naprednije emocije poput optimizma, ljubavi, pokornosti, strahopoštovanja, razočaranja, kajanja, prijezira i agresivnosti. Kotač emocija lijepo opisuje odnose između svake emocije u obliku spektra.

Modul	Podmoduli	Veličina grupe	Trajanje
• Svijest	• Emocije	• Individualni rad • Manja grupa	• 15 min

Ključne riječi

kotač emocija, osnovne emocije

Ciljevi

Ova vježba prikladna je za osobe koje imaju poteškoća u odabiranju pravih riječi da opišu kako se osjećaju. Ako riječ koju žele nije u ovom spektru, mogu se poslužiti onom koja joj je najbliže.

Sudionici

1 -10

Opis

Plutchikov kotač emocija lijepo opisuje odnose između svake emocije u obliku spektra.

Materijali

Plutchikov kotač emocija

Metoda

Razgovori u trajanju od 30 do 60 minuta s klijentima koji imaju poteškoća u prepoznavanju i opisivanju svojih osjećaja. Čak i ako riječ koju žele nije u spektru, mogu odabrati nešto što je blizu.

Savjet za facilitatore

-

Izvor

Therapist Aid. (2015, n.d.). *Wheel of emotions*. Preuzeto iz <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/wheel-of-emotions/emotions/adults>

Radni listići

Plutchikov kotač emocija

Suradnik

Marina Letica Crepulja (MEDRI)



CC - Attribution-NonCommercial-NoDerivatives
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Kotač emocija. Preuzeto s/sa

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



Ova publikacija ostvarena je uz financijsku potporu Europske komisije. Publikacija odražava isključivo stajališta autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom ni za kakvu primjenu informacija koje se u njoj nalaze.

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