



Τροχός των συναισθημάτων

Ο τροχός των συναισθημάτων του Plutchik προσδιορίζει οκτώ βασικά συναισθήματα: χαρά, εμπιστοσύνη, φόβος, έκπληξη, αηδία, θυμός και πρόσδοκία. Συνδυασμοί αυτών των βασικών συναισθημάτων έχουν ως αποτέλεσμα προηγμένα συναισθήματα, όπως αισιοδοξία, αγάπη, υποταγή, δέος, απογοήτευση, μεταμέλεια, περιφρόνηση και επιθετικότητα. Αυτό το διάγραμμα του Τροχού των συναισθημάτων (Wheel of Emotions) απεικονίζει όμορφα τις σχέσεις μεταξύ των συναισθημάτων με τη μορφή ενός φάσματος.

Ενότητα

- Ευαισθητοποίηση

Υποενότητες

- Συναισθήματα

Μέγεθος ομάδας

- Ατομικά
- Μικρή ομάδα

Διάρκεια

- 15 λεπτά

Λέξεις-κλειδιά

τροχός συναισθημάτων, βασικά συναισθήματα

Στόχοι

Να χρησιμοποιήσετε αυτό το φύλλο εργασίας με πελάτες που δυσκολεύονται να επιλέξουν τη σωστή λέξη για να περιγράψουν πώς αισθάνονται. Ακόμη και αν η λέξη που θέλουν δεν είναι στο φάσμα, μπορεί να είναι σε θέση να υποδείξουν μια παραπλήσια.

Συμμετέχοντες

1 -10

Περιγραφή

Ο τροχός των συναισθημάτων του Plutchik απεικονίζει όμορφα τις σχέσεις μεταξύ κάθε συναισθήματος με τη μορφή ενός φάσματος.

Υλικό

Ο τροχός των συναισθημάτων του Plutchik.

Μέθοδος

30 έως 60 λεπτά συνεδρία με τους πελάτες που έχουν δυσκολίες να αναγνωρίσουν και να περιγράψουν πώς αισθάνονται. Ακόμη και αν η λέξη που θέλουν δεν είναι στο φάσμα, μπορεί να είναι σε θέση να υποδείξουν μια παραπλήσια.

Συμβουλές για τους εκπαιδευτές

-

Πηγή (APA)

Therapist Aid. (2015, n.d.). Τροχός συναισθημάτων. Ανακτήθηκε από το <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/wheel-of-emotions/emotions/adults>

Έντυπο υλικό

Ο τροχός των συναισθημάτων του Plutchik. Κατεβάστε το φυλλάδιο [εδώ](#).

Συντελεστής

Marina Letica Crepulja (MEDRI).



CC - Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Όχι Παράγωγα Έργα
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Τροχός των συναισθημάτων. Ανακτήθηκε την

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



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας ιστοσελίδας δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό.

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