

# ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



1

# ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ:

- Είναι η ευχάριστη ή δυσάρεστη ψυχική κατάσταση που είναι αποτέλεσμα κάποιου γεγονότος ή εμπειρίας





ΖΗΛΕΙΑ



ΛΥΠΗΜΕΝΟΣ



ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΕΝΟΣ



ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ



ΦΟΒΟΣ  
ΦΟΒΙΣΜΕΝΟΣ



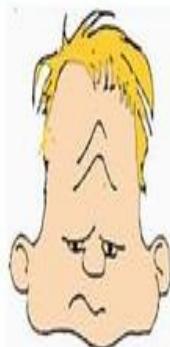
ΟΡΓΙΣΜΕΝΟΣ



ΜΟΝΟΣ  
ΜΟΝΑΞΙΑ



ΘΥΜΩΜΕΝΟΣ



ΕΝΟΧΟΣ



ΕΚΠΛΗΚΤΟΣ



ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ



ΑΜΗΧΑΝΟΣ

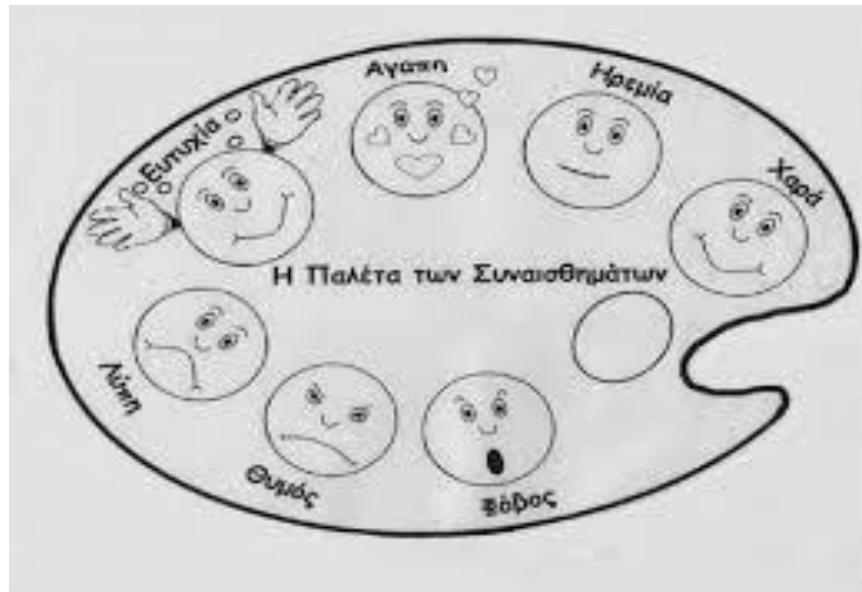


ΑΙΣΙΟΔΟΞΟΣ



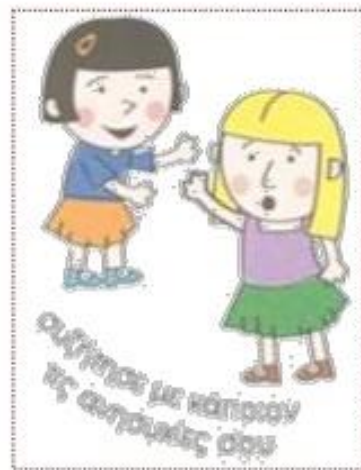
ΑΓΑΠΗ

- Όλοι μας νιώθουμε ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα, η εναλλαγή των συναισθημάτων αυτών είναι φυσιολογική και συνεχής.



- Πού μπορεί να οδηγήσουν τα δυσάρεστα συναισθήματα;
- Πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τα δυσάρεστα συναισθήματα ώστε να νιώσουμε καλύτερα;





**Όταν είσαι θυμωμένος,  
για να ηρεμήσεις...**



## **ΣΕΝΑΡΙΟ:**

- **Πώς νιώσατε στους ρόλους σας ;**
- **Τι σκεφτήκατε ακούγοντας τις άλλες ομάδες;**
- **Σε τι σας βοήθησε να εκφράσετε και να ακούσετε τα συναισθήματα σας ;**

# ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ:

- Είναι η ικανότητα να αναγνωρίζουμε και να κατανοούμε τα συναισθήματα των άλλων!!!!



- **Πόσο συχνά μοιράζεστε τα συναισθήματά σας;**
- **Πόσο σας δυσκολεύει αυτό ;**

## ΘΑ ΘΥΜΑΣΑΙ:

- Όλοι οι άνθρωποι δεν νιώθουμε το ίδιο. Τα συναισθήματα διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο, αλλά και στον ίδιο τον άνθρωπο αλλάζουν ανάλογα με αυτά που μας συμβαίνουν. Είναι πολύ σημαντικό να καταλαβαίνουμε πως νιώθουμε εμείς οι ίδιοι και πώς νιώθουν και οι άλλοι!!!



Ευχαριστώ για την  
προσοχή σας !!!

