

6 podstawowych emocji według Paula Ekmana:



RADOŚĆ



WSTRĘT



SMUTEK



ZŁOŚĆ



STRACH



ZASKOCZENIE

Dodatkowe 2 emocje według Roberta Plutchika: ZAUFANIE, OCZEKIWANIE.

A TY JAKĄ EMOCJĘ ODCZUWASZ NAJCZĘŚCIEJ?

1. Weź kartkę!
2. Zapisuj przez tydzień każdego dnia najczęściej występujące emocje.
3. Zwróć uwagę na to, co je wywołało: jakie zachowania, ton głosu, słowa inne bodźce.
4. Które z nich występują najczęściej?
5. Jaki ma to wpływ na Twoje życie?

Akcja organizowana jest we współpracy z:

