

Cosa è l'intelligenza emotiva e perché è così importante?

Essere intelligenti emotivamente significa essere in grado di comprendere e controllare i tuoi sentimenti, e stare attento alle persone che ti circondano. Sarai anche capace di comunicare le tue emozioni chiaramente e capire come possono influenzare le altre persone.

Perché è importante monitorare le tue emozioni giornalmente?

Monitorare le emozioni è una tecnica psicologica positiva che crea uno spazio per te per riflettere su come ti sei sentito durante il giorno.

Facendo questionari quindi potrai scoprire i tipi di emozioni che ti influenzano nella tua vita quotidiana.

La griglia dell'anno in pixel è uno strumento con cui puoi registrare e tracciare le tue emozioni in un periodo di tempo. In questo modo puoi riconoscere il bisogno di aiuto.

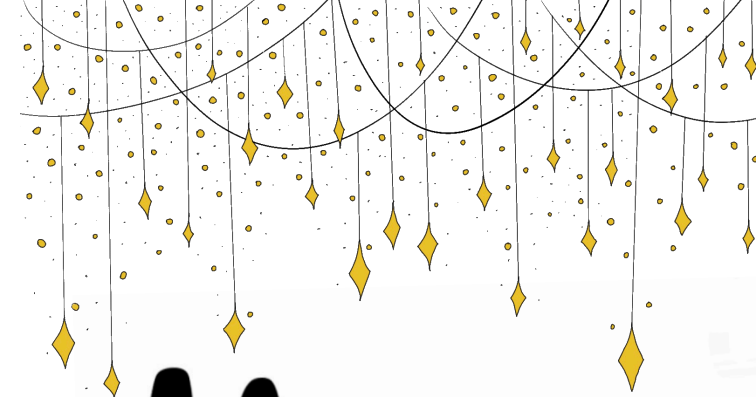


Katrina B Keira Chetani; Amy Cassar

Basato sull'idea originale di "Year in Pixels" di Camille, @passioncarnets su Instagram.



Erasmus+



Year
IN

PIXELS

Nome : _____



