

What is emotional intelligence and why is it important?

Being emotionally intelligent means that you are able to understand and manage your own feelings, and be aware of those of the people around you. You will also be able to communicate your feelings clearly and understand how they can influence other people.

Why is it important to track your feelings daily?

Tracking your feelings is a positive psychology technique that creates a space for you to reflect on how you felt throughout the day. By doing so you can get insight into the patterns of feelings that influence you in your daily life. The Year in Pixels grid is a tool with which you can record and track your feelings over a period of time. In this way you can recognise when you might need support.

Need help?
Here are some resources.

PSCD teachers:
s.grech@stjosephsliema.edu.mt
n.camilleri@stjosephsliema.edu.mt

Support line: 179
Chat: kellimni.com
App: Kellimni
Web: richmond.org.mt

Katrina Keira Chetani Amy Cassar

Based on the original idea of the "Year in Pixels" by Camille, @passioncarnets on Instagram.



Year IN PIXELS

Name: _____

Class: _____



Year In Pixels

Présentation par: Emma Manicaro

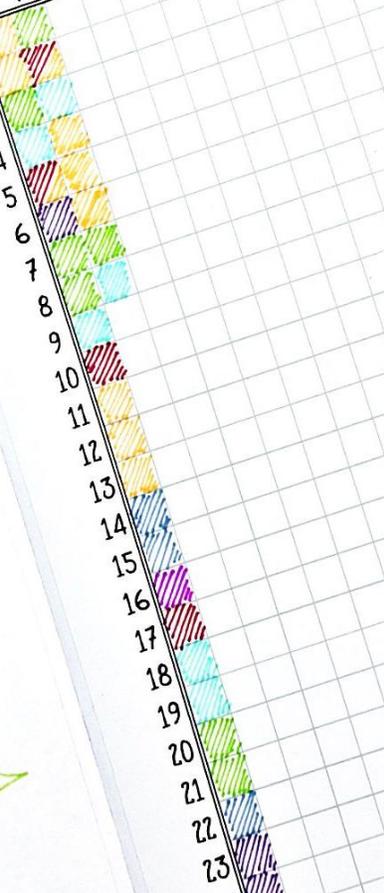
Pandémie de Covid-19 et notre bien-être

- En raison du report des réunions transnationales à Malte et en Italie en raison de la **pandémie de Covid-19**, nous avons du temps devant nous et nous ressentons un **besoin urgent de prendre soin de notre bien-être**.
- Malte a connu un confinement partiel et les écoles ont été fermées en mars 2020 et n'ont rouvert qu'en octobre 2020.



Year in Pixels

F M A M J J A S O N D



Key



happy



sad



anxious



angry



excited



productive



st

Introduction

- Que la situation pandémique a eu un impact sur la santé mentale, en particulier celle des jeunes.
- L'idée de l'outil Year in Pixels est née d'une présentation de l'une de nos jeunes membres, Katrina Buhagiar, lors d'une de nos rencontres de jeunes.
- Après la présentation par Katrina de son passe-temps, le Bullet Journaling, nous avons immédiatement vu le potentiel de cet outil et nous l'avons développé davantage.
- Le YIP a été créé sur l'idée de Camille @passionatecarnates sur Instagram.

Year In Pixels

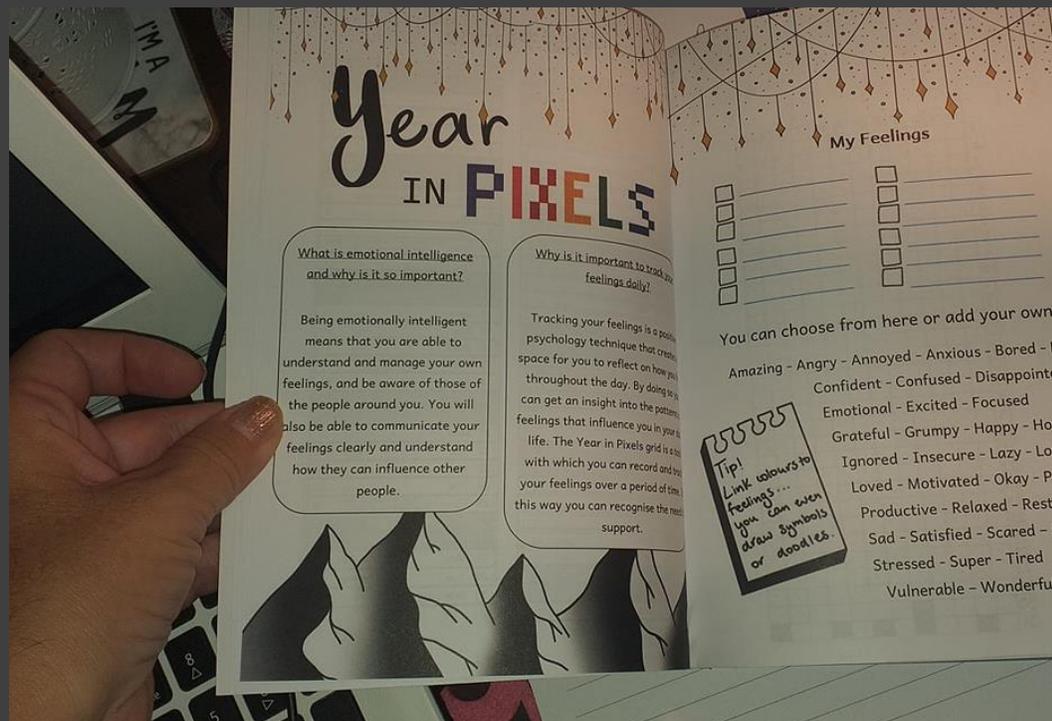
- Nous avons contacté **St. Joseph Senior School, Sliema** qui a **accepté de collaborer avec nous** sur ce mini projet et d'inclure notre travail dans le journal de l'école.
- **Notre message** à travers cet outil YIP est que **demander de l'aide et du soutien lorsque nous nous sentons dépassés est un signe de force.**
- C'est une bonne pratique que **nous échangeons avec nos pairs italiens** chez Dis... correre.



L'équipe

- De petites équipes sont créées pour chaque mini-projet à partir de volontaires du groupe Erasmus principal.
- De petites équipes sont créées pour chaque mini-projet à partir de volontaires du groupe Erasmus principal. De petites équipes sont créées pour chaque mini-projet à partir de volontaires du groupe Erasmus principal. L'équipe était composée de Katrina Buhagiar, Keira Chetcuti et Maegan Friggieri du projet Erasmus et Amy Cassar s'est jointe à l'équipe pour représenter l'école St. Joseph Senior School, Sliema.





Comment pouvons-nous utiliser la grille Year in Pixels?

- Chaque case de la grille « Year in Pixels » représente un jour.
- Les cases sont là pour que vous puissiez les remplir avec des couleurs ou des griffonnis que vous avez attribués à chaque sentiment.
- Les couleurs choisies ou les griffonnages dessinés peuvent également être symboliques pour vous afin que vous puissiez communiquer plus clairement.
- Sur la gauche, vous pouvez créer une clé pour la grille en choisissant des sentiments dans la banque de mots à droite.



Fâché

Content

Triste

Ignoré

Déçu

Stupéfi
ant

D'accord

RECONNAISSANT

Agac
é

Inquiet

Effrayé

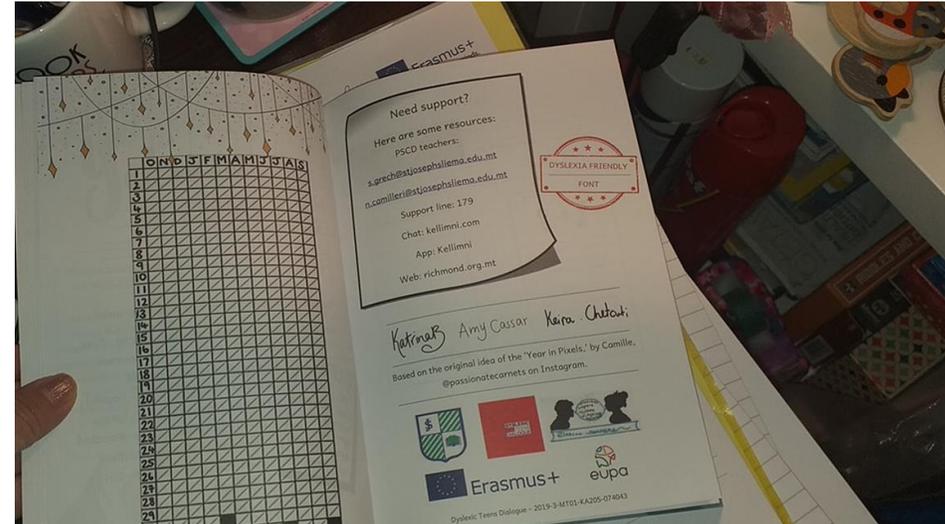
Aimé

Boîtes

Ennuyé

Confia

Excité



- Les **boîtes** de la grille sont également **divisées en deux car nous pourrions éprouver plus d'un sentiment** au cours de la journée.
- Nous pouvons enregistrer deux d'entre eux dans une boîte de la grille.
- Jour après jour et **à travers les motifs de couleurs ou de griffonnages sur la grille, vous pouvez voir comment vous sentez sur une longue période.**

Confus

Agité

Paresseux

Productif

Détendu

Déterminé

Concentré

Émotionnel

Motivé



La vidéo

- La vidéo a été tournée à la Villa Frere à Pieta, située dans le sud de Malte, à un moment où les mesures d'atténuation ont été assouplies et nous ont permis de nous rencontrer en personne pour filmer la vidéo.
- Le plus important était que tout le monde participe à ce projet.
- Cet outil a été créé par nous : par des jeunes pour des jeunes.
- La vidéo montre notre sensibilisation à nos pairs en utilisant nos propres mots pour décrire l'outil, comment l'utiliser.
-



Participations

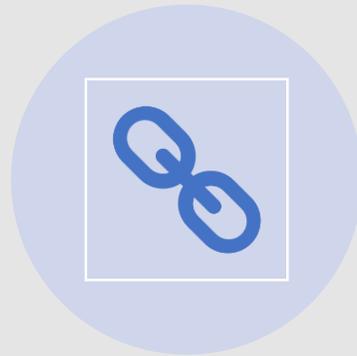
En septembre, nous avons également participé à une conférence pour présenter ce merveilleux outil. En octobre, nous avons également participé aux Journées Erasmus.



Plateforme SALTO



Une **grande réussite** est que nous sommes maintenant sur la **plateforme SALTO**.



Voici le **lien** vers celui-ci:
<https://digitalinclusion.Salto-youth.Net/good-practices/>

The SALTO logo features the word "SALTO" in a bold, white, sans-serif font against a solid blue background. The letter 'A' is stylized with a yellow dot above it, resembling a person jumping or a lightbulb.

Leaflet

- Le dépliant Year in **Pixels** est disponible en **maltais, anglais, italien, molfettese** (le dialecte local de notre partenaire du projet et en **Français**).
- Vous pouvez le **télécharger** à partir de notre site Web en **utilisant le lien suivant**:
<https://mylearningtolearn.com/year-in-pixels/>

X'inhi l-intelliġenza emozzjonali u ghalix hi importanti?

Li tkun emozzjonalment intelliġenti jfisser li tkun kapaċi tifhem u timmaniġġja s-sentimenti tieghek stess, u tkun konxju tas-sentimenti tan-nies ta' madwarek. Int tkun tista' wkoll twassal is-sentimenti tieghek b'mod ċar u tifhem kif jistgħu jinfluwenzaw nies oħra.

Ghalix hu importanti li żżomm nota tal-emozzjonijiet tieghek kuljum?

Li żżomm nota tal-emozzjonijiet tieghek hi teknika psikoloġika pożittiva li tohloq spazju u hin għalik biex tirrifletti dwar kif hassejtek matul il-ġurnata. Meta tagħmel hekk ikollok is-setgħa li tara xi forma ta' drawwa jew xi emozzjoni iktar preżenti minn oħra. It-tabella tal-'Year in Pixels' hi għodda li biha tista' żżomm nota tal-emozzjonijiet fuq

Għandek bżonn l-ghajnuna?
Dawn huma xi riżorsi:

Linja tas-support: 179
 Messaġġ: kellimni.com
 App: Kellimni
 Sit: richmond.org.mt

Keltra B. Kara, Chetani, Amy Cassar
 Maqsub għall-Malti minn:
 Roberta Amgo, Michèle D'Alia, Emma Muscat

Ibbażata fuq l-idea oriġinali ta' 'Year In Pixels' ta' Camille @passioncarnets fuq Instagram.

Nom: _____

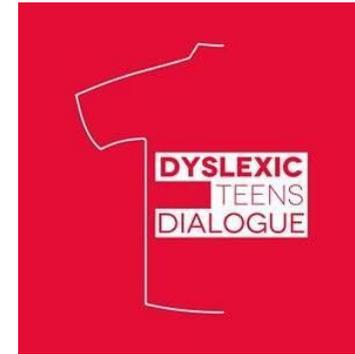
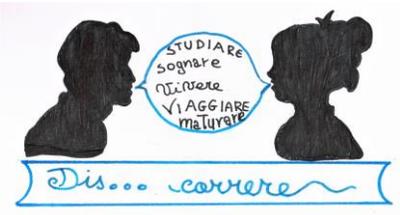
I MIEI EMOZIONI

	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A	S
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

EMOZIONI

Agitato	Ignorato	Soddisfatto
Amato	Imbarazzato	Solo
Annoiato	Impanicato	Sorpreso
Ansioso	Impaurito	Speranzoso
Arrabbiato	Innamorato	Stanco
Concentrato	Insicuro	Stressato
Confuso	Irascibile	Triste
Debole	Invidioso	Turbato
Deluso	Malinconico	Vulnerabile
Dubbioso	Meravigliato	
Emozionato	Motivato	
Felice	Occupato	
Forte	Okay	
Frustrato	Productive	
Geloso	Pigro	
Gioioso	Rilassato	
Grato	Sicuro	

Consiglio: seleziona 3 emozioni di settimana dopo, puoi disegnare simboli



St Joseph School Sliema
Senior School

