**Pracovní list: Rozeznávání emocí v učitelství**

**1.část: Rozeznávání emocí a spouštěčů**

Tato část pracovního listu je určena všem učitelům, kteří se chtějí naučit pracovat se svými emocemi, rozeznávat je a lépe předcházet silným negativním emocím, které se dají špatně zvládnout. Pomůže také odhalit konkrétní spouštěče, opakující se vzorce a přispěje k vašemu celkovému wellbeingu. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Jaká situace ve mně vyvolala silné emoce?**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. **Jaké emoce ve mně situace výše probudila?**

Zakroužkujte odpovídající emoce, případně doplňte vlastní do kolonek „jiné“.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| vztek | smutek | strach | znechucení | stud |
| překvapení | radost | jiné: | jiné: | jiné: |

**Cítil/a jsem také nějaké fyzické projevy? Pokud ano, jaké?**

Zakroužkujte odpovídající projevy, případně doplňte vlastní do kolonek „jiné“.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| bušení srdce | pocení | návaly | malátnost | napětí v těle |
| třes rukou | zrychlený dech | jiné: | jiné: | jiné: |

1. **Co tyto emoce a fyzické projevy emocí vyvolalo?**

Např.: Chování ze strany žáka/kolegy, přepracování, špatný time-management…

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. **Pokusil/a jsem se s emocemi na místě/zpětně nějak pracovat? Pokud ano, jak?**

Zakroužkujte odpovídající projevy, případně doplňte vlastní do kolonek „jiné“. Zamyslete se také nad tím, zda pro vás konkrétní techniky fungovaly.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| sdílení s okolím | různé techniky dýchání | procházka | přerámování | journaling |
| pozitivní afirmace | jóga | jiné: | jiné: | jiné: |

**2.část: Reflexe a journaling**

Tato část pracovního listu je určena všem učitelům, kteří se chtějí v konkrétní moment hlouběji zamyslet nad situací, která v nich probudila silné emoce, udělat krok zpět a se svými emocemi pracovat. Doporučuji si tuto reflexi vyplňovat vždy v emočně náročné situaci a po několika dnech/týdnech informace vyhodnotit. Následující stránky vám dobře poslouží jako forma deníku.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2.1 Deník**

**Den:**

**Situace, která ve mně vyvolala emoce:**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Emoce, které cítím:**

Zakroužkujte odpovídající emoce, případně doplňte vlastní do kolonek„jiné“.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Vztek | Smutek | Strach | Znechucení | Stud |
| Překvapení | Radost | Jiné: | Jiné: | Jiné: |

**Fyzické projevy mých emocí:**

Zakroužkujte odpovídající projevy, případně doplňte vlastní do kolonek „jiné“.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Bušení srdce | Pocení | Návaly | Malátnost | Napětí v těle |
| Třes rukou | Zrychlený dech | Jiné: | Jiné: | Jiné: |

**Techniky, které jsem vyzkoušel/a:**

|  |  |
| --- | --- |
| Techniky | Byly účinné? |
|  | ANO NE |
|  | ANO NE |
|  | ANO NE |
|  | ANO NE |
|  | ANO NE |
|  | ANO NE |

**Pozitivní výstup situace a mé práce s emocemi:**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**2.2 Vyhodnocení**

1. **Vyvolávala mé emoce stejná/podobná situace? Pokud ano, jaká?**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. **Vypozoroval/a jsem, zda měly situace stejné/podobné spouštěče? Pokud ano, jaké?**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. **Předcházely vrcholu mých emocí stejné/podobné projevy?**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. **Jaké techniky jsem vyhodnotil/a jako účinné?**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

 Autor: Bc. Dominika Klapková

Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [https://creativecommons.org/choose/?lang=cs].