Мастер-класс «Технология формирования эмоционального баланса»

КУЗНЕЦОВА МАРИЯ ДМИТРИЕВНА
ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ ГБОУ ГИМНАЗИЯ №205
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Эмоциональные спирали

ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

1. Радость
2. Страсть
3. Энтузиазм
4. Вера
5. Оптимизм
6. Надежда
7. Удовлетворение

НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

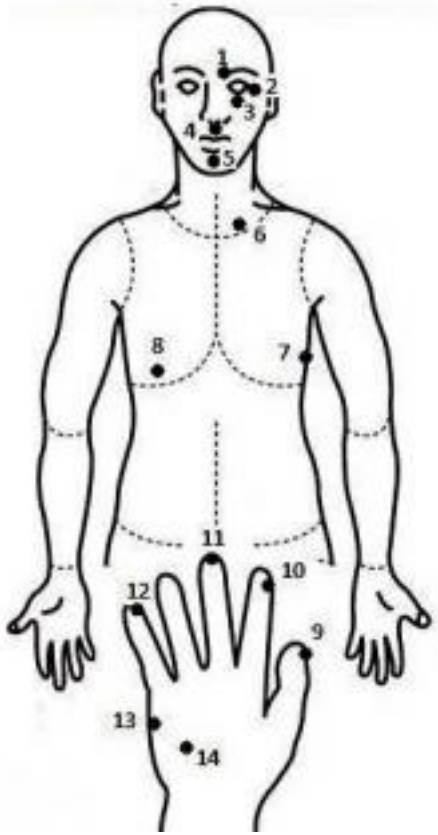
8. Скука
9. Пессимизм
10. Раздражение
11. Волнение
12. Разочарование
13. Сомнения
14. Беспокойство
15. Обвинение
16. Уныние
17. Злость
18. Месть
19. Ненависть
20. Зависть
21. Вина/Низкая самооценка
22. Страх/Печаль/Депрессия/Бессилие/Жертва

Эмоциональный баланс

Эмоциональный баланс – это гармоничное состояние, которое является следствием приведения и поддержания равновесия эмоционального фона человека.

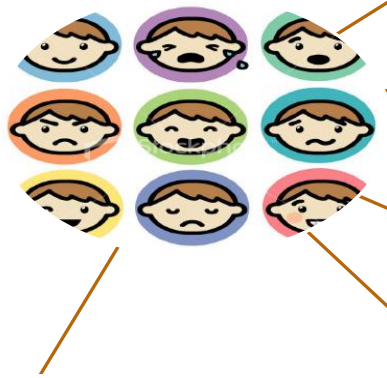
Эмоциональный баланс

Биологически активные точки



1. Точка незащищенности (опасности).
2. Точка разочарования (фрустрации).
3. Точка тревоги (беспокойства).
4. Точка стресса (потрясений).
5. Точка подавленных эмоций (сожаления).
6. Точка страха.
7. Точка заниженной самооценки (самоуважения).
8. Точка гнева (злости).
9. Точка грусти (печали).
10. Точка упрямства (жестокости).
11. Точка подавленной сексуальности.
12. Точка обиды, боли (прощения).
13. Точка эмоционального баланса
14. Точка неврологического баланса.

Эмоции



Контакты

Кузнецова Мария Дмитриевна
ГБОУ гимназия №205
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
maria_kus@gym205.ru