

Здравейте всички, тази част от подкаста ще е въведение относно емоционалната интелигентност: Какво е емоционална интелигентност и нейните 4 стълба, емоционална интелигентност във физическата активност и езика на тялото, ще говорим за ключови въпроси и стратегии за работа върху емоционалното образование.

Един от ключовите проблеми е, че самите жени, изложени на риск от изключване, трябва да са първите, които виждат своята еволюция и разбират измерението на промяната.

Волята за промяна не е само физически проблем, но и психически. Овластяването изисква вяра в себе си и един от начините е да се обърнете към визуални и осезаеми доказателства:

- Да преминем към физически и психически промени.
- Да бъдеш в пряк контакт с промените чрез сетивата:
- виждайки еволюцията на тялото;
- разбиране на направените избори;
- развиващи се в социалните отношения;
- чувайки промените от другите;

може да го направи по-осезаем за жените.

Има рисков фактор, включен в тази работа, който често се наблюдава в краткосрочни сесии за самоовластяване, които обещават огромни промени за кратко време.

Мотивацията на участващите лица ще бъде голяма, за да видят бърза и значителна промяна, дори и да не е реалистична.

Възможно е да се създаде мираж в еволюцията: временна промяна за кратък период от време, която бързо изчезва. Това може да остави хората с чувство за провал.

Етичната отговорност на лидерите на групи е важна, за да не се обещават прекалено много потенциалните ползи от техните сесии, за да се увеличи максимално интересът.

По-скоро определянето на реалистични очаквания, осигуряването на подкрепа за реалистично самонаблюдение и допускането на перспективата за нелинейно развитие

е наложително за подобряване на всички аспекти на тяхната самооценка към по-овластено бъдеще.

Предлагат се няколко стратегии за работа върху емоционалното възпитание чрез спорта: като теоретично-практическа работа, обективни оценки и размисли.

Теоретико-практическата работа включва теоретична част за дейности и техники.

Теоретичната част включва:

- да обясни целите на сесията;
- вида на дейността, която ще се извършва (загрявка, пози и т.н.);
- функциите на всяко движение;

и друга част от времето (практическа), посветена на изследването на емоциите. Във всяка динамика жените в риск от социално изключване трябва да обърнат внимание на сетивата си, да се вгледат в своите усещания и емоции от динамиката.

Идентифицирането на усещанията и емоциите в конкретни ситуации (в йога поза, танцово движение и т.н.) може да помогне за размисъл за себе си и за по-добро опознаване на себе си.

Анализирането на ситуацията и емоциите може да помогне за предприемане на неимпулсивни действия и за по-добър контрол на емоциите и емоционална стабилност.