

В тази част на подкаста ще говорим за емоционалното самосъзнание, емоционалното състояние и идентифицирането на емоциите.

Емоционалното самосъзнание е ключова ценност в личностното израстване. Това означава да познаваш собствените си чувства, мисли и поведение. В крайна сметка това е идеята за себе си.

Аз-концепцията се формира от околната среда, социалните влияния и оценките на индивидуалния опит.

То не е изградено в камък, може да се променя с течение на времето и работата върху самооценката позволява по-голям емоционален контрол.

Всичко минава през нашия емоционален филтър: контролът върху емоционалното състояние е определящ фактор при вземането на решения и предприемането на действия в ежедневието.

Продължавайки по-нататък, емоционалната стабилност е необходима за добро физическо и психическо здраве. Следователно е необходимо условие за разпознаване на собствените емоции.

Емоционалната работа е непрекъснат образователен процес. Чрез емоционалното образование целта е да се подобри развитието на емоционални компетенции за повишаване на личното и социалното благосъстояние.

По време на физически дейности и телесна изява всеки участник може да има различна мотивация.

Жените в риск или в социално изключване могат да търсят по-сложни цели в спорта, като например:

- адаптиране към увреждане;
- развиване на умения за самозащита;
- противодействие на маргинализацията;
- свържете се отново с обществото след травматично преживяване или;
- защото искат да подобрят способностите си.

Може да има и социални цели: да се чувствате част от група, да общувате, да участвате в развлекателни дейности или да постигате цели.

Целта, върху която трябва да се работи, се определя от спортиста, докато треньорът

предоставя необходимите насоки за получаване на инструментите за нейното постигане. И контролът върху емоциите играе ключова роля във всичко това. В емоционалния процес има няколко етапа: човек трябва да започне с идентифициране на емоциите, след това разбиране и тълкуване, след това управление, след това действие и накрая оценка на процеса.