



Podcast 2

Wprowadzenie do IE: czym jest inteligencja emocjonalna i jej 4 filary, IE w aktywności fizycznej i ekspresji cielesnej, część 2

Witam wszystkich, w tej części podcastu porozmawiamy o kluczowych kwestiach i strategiach pracy nad edukacją emocjonalną.

Jedną z kluczowych kwestii jest to, że kobiety zagrożone wykluczeniem same muszą jako pierwsze zobaczyć swoją ewolucję i zrozumieć wymiar zmian.

Wola zmiany jest nie tylko kwestią fizyczną, ale także psychiczną. Wzmocnienie wymaga wiary w siebie, a jednym ze sposobów jest zwrócenie się ku wizualnym i namacalnym dowodom:

1. Aby przejść do zmian fizycznych i psychicznych.
2. Będąc w bezpośrednim kontakcie ze zmianami poprzez zmysły:
 - o widząc ewolucję ciała,
 - o zrozumienie dokonywanych wyborów,
 - o ewolucja w relacjach społecznych,
 - o usłyszenie o zmianach od innych

może uczynić go bardziej namacalnym dla kobiet.

Z tą pracą związany jest czynnik ryzyka, który często można zaobserwować w krótkoterminowych sesjach samostanowienia, które obiecują ogromne zmiany w krótkim czasie.

Motywacje uczestniczących osób będą duże, aby zobaczyć szybką i znaczącą zmianę, nawet jeśli nie jest to realistyczne.

Może to powodować powstawanie złudzenia ewolucji: tymczasowej zmiany na krótki okres czasu, która szybko się zanika. Może to pozostawić osoby z poczuciem porażki.

Etyczna odpowiedzialność liderów grup jest znacząca, ponieważ nie przesadza z potencjalnymi korzyściami z ich sesji w celu zmaksymalizowania zainteresowania.

Przeciwnie, ustalanie realistycznych oczekiwań, zapewnianie wsparcia dla realistycznej samokontroli i dopuszczanie perspektywy nieliniowego rozwoju jest konieczne w poprawie wszystkich aspektów ich samoświadomości w kierunku bardziej wzmocnionej przyszłości.

Zaproponowano kilka strategii pracy nad edukacją emocjonalną poprzez sport: takie jak praca teoretyczno-praktyczna, obiektywne oceny i refleksje.

Praca teoretyczno-praktyczna obejmuje część teoretyczną dotyczącą działań i technik. Część teoretyczna obejmuje:

- o wyjaśnienie celów sesji,
- o rodzaj wykonywanej czynności (rozgrzewka, postawa itp.),
- o funkcje każdego ruchu





i kolejna jednostka czasu (praktyczna) poświęcona eksploracji emocji. W każdej dynamice kobiety zagrożone wykluczeniem społecznym muszą zwracać uwagę na swoje zmysły, przyglądać się swoim odczuciom i emocjom wyływającym z dynamiki ruchu.

Identyfikacja wrażeń i emocji w konkretnych sytuacjach (w postawie jogi, ruchu tanecznym itp.) może pomóc w refleksji nad sobą i lepszym poznaniu siebie.

Analiza sytuacji i emocji może pomóc w podejmowaniu nieimpulsywnych działań oraz w lepszej kontroli emocji i stabilności emocjonalnej.

