



Podcast 3

Samoświadomość: jak zrozumieć swoje emocje i zarządzać nimi?

W tej części podcastu porozmawiamy o samoświadomości emocjonalnej, stanie emocjonalnym i identyfikacji emocji.

Samoświadomość emocjonalna jest kluczową wartością w rozwoju osobistym. Oznacza poznanie własnych uczuć, myśli i zachowań. Ostatecznie jest to idea jaźni.

Samoświadomość powstaje na podstawie środowiska, wpływów społecznych i ocen indywidualnych doświadczeń.

Nie jest wyryta w kamieniu, może być modyfikowana w czasie, a praca nad koncepcją siebie pozwala na większą kontrolę emocjonalną.

Wszystko przechodzi przez nasz filtr emocjonalny: kontrola nad kondycją emocjonalną jest czynnikiem decydującym o podejmowaniu decyzji i podejmowaniu działań w codziennym życiu.

Idąc dalej, stabilność emocjonalna jest niezbędna dla dobrego zdrowia fizycznego i psychicznego. Jest to zatem warunek rozpoznania własnych emocji.

Praca emocjonalna to ciągły proces edukacyjny. Poprzez edukację emocjonalną celem jest zwiększenie rozwoju kompetencji emocjonalnych w celu zwiększenia dobrobytu osobistego i społecznego.

Podczas aktywności fizycznej i ekspresji cielesnej każdy uczestnik może mieć inną motywację.

Kobiety zagrożone lub wykluczone społecznie mogą dążyć do bardziej złożonych celów w sporcie, takich jak:

1. pokonanie bariery niepełnosprawności,
2. rozwijanie umiejętności samoobrony,
3. przeciwdziałanie marginalizacji,
4. ponowne połączenie się ze społeczeństwem po traumatycznym doświadczeniu
5. poprawa swoich umiejętności.

Mogą również istnieć cele społeczne, takie jak chęć: bycia częścią grupy, spotkania się, angażowania się w zajęcia rekreacyjne lub osiągnięcie wyznaczonego celu.

Cel, nad którym należy pracować, jest określany przez sportowca, podczas gdy trener zapewnia niezbędne wskazówki, aby uzyskać narzędzia do jego osiągnięcia. A kontrola emocji odgrywa w tym wszystkim kluczową rolę.

W procesie emocjonalnym jest kilka etapów: należy zacząć od identyfikacji emocji, następnie zrozumienia i interpretacji, zarządzania, następnie działania i wreszcie oceny procesu.

