Cofinanțat de Uniunea Europeană

ASOCIAȚIA GRUPUL DE ACȚIUNE LOCALĂ "ȚINUTUL VINULUI"
SAT OVESELU, COMUNA MĂCIUCA, JUDEȚUL VÂLCEA
CIF: 34292813

Activități de organizare/co-organizare evenimente în vederea promovării teritoriului GAL

Contract de finantare nr. C 3601F210015244000063/16.10.2024

Raport eveniment „De vorbă cu emoțiile"



Tip:

- Workshop de dezvoltare emoțională copii

Scop:

1. Să familiarizeze participanții cu concepte de bază despre emoții (definiție, rol, importanță).
2. Să ajute adolescenții să înțeleagă și să gestioneze mai bine propriile emoții.
3. Să încurajeze exprimarea creativă și introspecția prin activități practice, precum utilizarea roții emoțiilor și activitatilor artistice.

Perioada:

- 19/11/2024, interval orar: 12:00- 13:00

Locație:

- Scoala cu Clasele I-VIII Lacusteni, Comuna Lacusteni, Judetul Valcea

Participanți:

- 13 copii (vârsta: 13-15 ani) asistati de doua cadre didactice.

Descriere eveniment:

1. **Introducere – Ce sunt emoțiile?**
   - Participanților li s-a explicat că emoțiile sunt reacții complexe pe care le avem ca răspuns la evenimente interne sau externe.
   - S-a discutat despre cele patru componente ale emoțiilor:
     - **Componenta fiziologică** (modificări în corp, cum ar fi bătăile inimii).
     - **Componenta cognitivă** (gândurile asociate emoției).
     - **Componenta comportamentală** (reacțiile observabile).

2. **De ce avem emoții și de ce sunt ele importante?**
    - Emoțiile ne ajută să:
        - Comunicam nevoile și stările noastre.
        - Luăm decizii (frica, de exemplu, ne poate proteja de pericole).
        - Formăm relații autentice cu ceilalți.
    - S-a subliniat faptul că nu există „emoții bune" sau „emoții rele"; toate sunt importante și necesare.
3. **Strategii simple de gestionare a emoțiilor**
    - Tehnici prezentate:
        - **Respirația profundă:** Inspirăm pe nas timp de 4 secunde, ținem aerul 4 secunde și expirăm lent timp de 6 secunde.
        - **Jurnalul emoțiilor:** Scrierea zilnică a emoțiilor pentru a le înțelege mai bine.
        - **Vorbitul cu o persoană de încredere:** Împărtășirea emoțiilor poate ajuta la reducerea intensității lor.
        - **Practicarea activitatilor relaxante:** sportul, pictura, desenul, muzica, etc.
4. **Activitatea practică – Roata emoțiilor**
    - Copiii au fost invitați să folosească „Roata emoțiilor" (model dezvoltat de Robert Plutchik) pentru a identifica și descrie emoțiile trăite în ultima săptămână.
    - S-au discutat emoțiile de bază (bucurie, frică, tristețe, furie, surpriză, dezgust) și variantele lor mai complexe.
    - Participanții au fost încurajați să își dea seama cum diferite emoții sunt interconectate.
5. **Exercițiu de art-terapie – Inima emoțiilor**
    - Fiecare participant a primit o foaie pe care sa deseneze o inimă.
    - Participanții au împărțit inima în segmente, fiecare reprezentând o emoție pe care au simțit-o în ultima săptămână.
    - Au folosit culori diferite pentru fiecare emoție, discutând apoi în grup despre cum au perceput acele emoții și cum au reacționat la ele.

Rezultate și concluzii

- **Rezultate observate:**
    - Copiii au devenit mai conștienți de diversitatea emoțiilor trăite și de modul în care acestea influențează comportamentele lor.
    - Participanții au fost deschiși în exprimarea emoțiilor, iar unii au împărtășit experiențe personale care i-au ajutat să se simtă înțeleși.
    - Exercițiul de art-terapie a încurajat exprimarea non-verbală și introspecția.
- **Feedback:**
    - Majoritatea participanților au apreciat utilitatea strategiilor de gestionare a emoțiilor, considerându-le ușor de aplicat.
    - Roata emoțiilor a fost percepută ca un instrument practic și interesant.

- **Concluzii:**
  Workshop-ul a fost bine primit, atingând obiectivele propuse. Participanții au plecat cu o înțelegere mai clară a emoțiilor și cu instrumente practice pentru gestionarea acestora.

Recomandări pentru viitoare activități

1. Organizarea unor sesiuni periodice pentru aprofundarea anumitor teme legate de emoții (ex.: gestionarea furiei, dezvoltarea empatiei).
2. Introducerea unor exerciții de mindfulness sau meditație pentru reducerea stresului.
3. Crearea unor grupuri de suport pentru adolescenți, în care să poată discuta deschis despre provocările lor emoționale.

Resurse utilizate:

- Roata emoțiilor (model imprimat si laminat).
- Materiale de artă: coli de hârtie, creioane colorate.
- Prezentare in Canva despre emoții.
- Roll up GAL „Ținutul Vinului"

Anexe:

1. Fotografii cu screenshot al paginii web a GAL cu anunțul de desfășurare a întâlnirii
2. Anunțul publicat în social-media
3. Fotografii relevante efectuate în timpul desfășurării evenimentului
4. Prezentare
5. Listă prezență

GAL Ținutul Vinului

GAL TINUTUL VINULUI

Cofinanțat de Uniunea Europeană

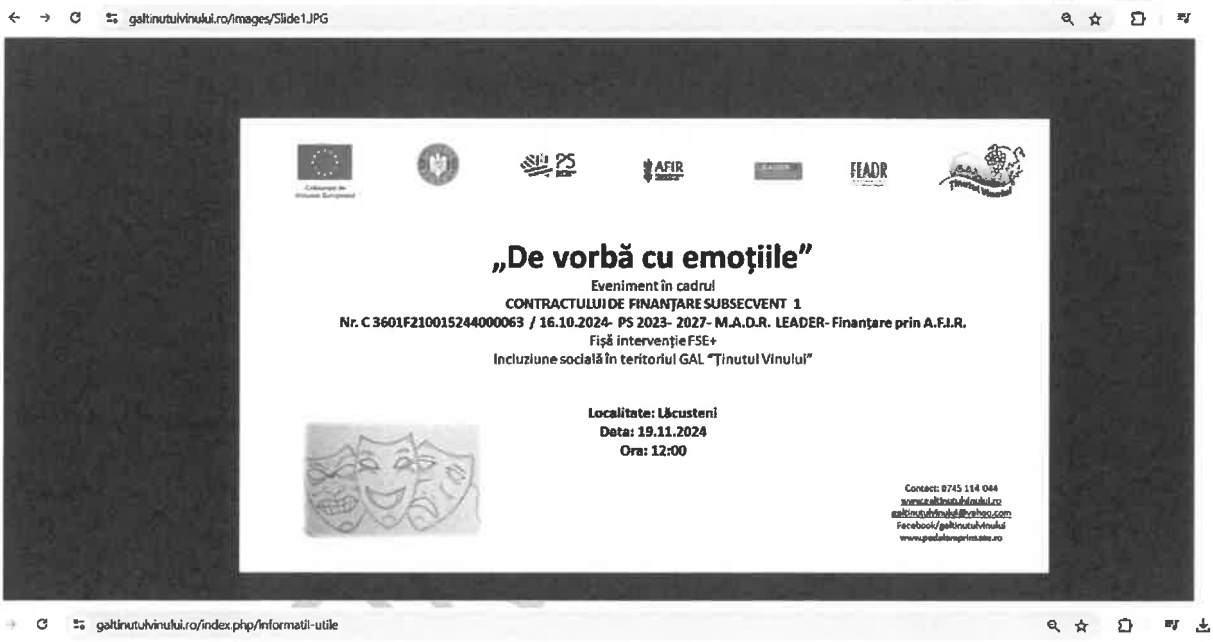
ASOCIAȚIA GRUPUL DE ACȚIUNE LOCALĂ "ȚINUTUL VINULUI"
SAT OVESELU, COMUNA MĂCIUCA, JUDEȚUL VÂLCEA
CIF: 34292813

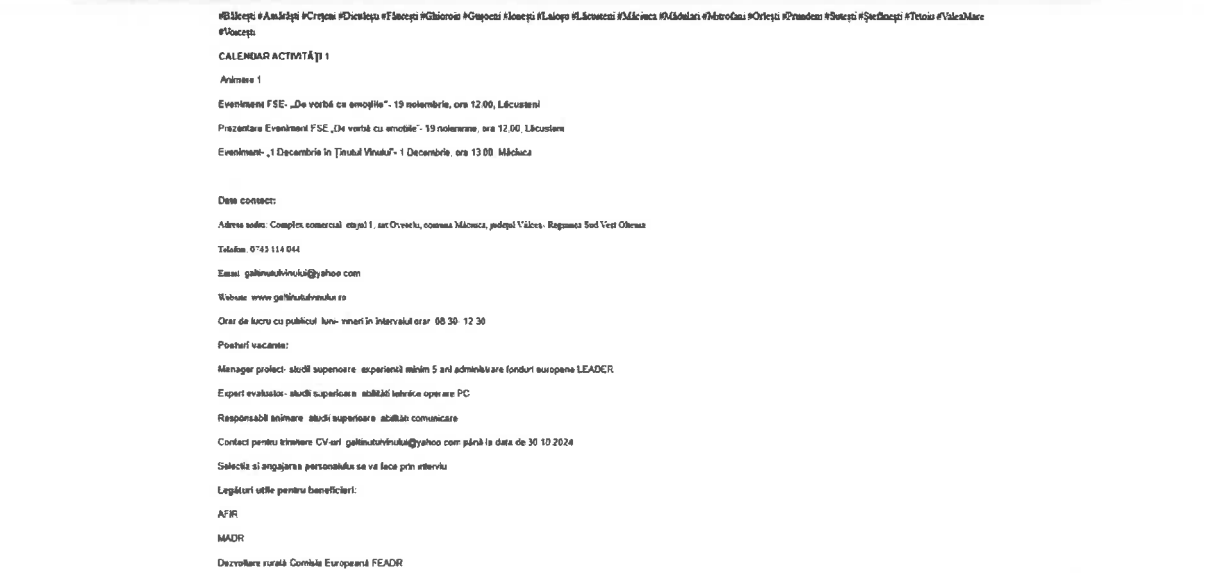
Activități de organizare/co-organizare evenimente în vederea promovării teritoriului GAL

Contract de finantare nr. C 3601F210015244000063/16.10.2024

Anexa 1 la Raport eveniment „De vorbă cu emoțiile"

Screenshot al paginii web a GAL cu anunțul de desfășurare a întâlnirii:




galtinutulvinului.ro/index.php/informatii-utile

#Băcești #Amărăști #Crețeni #Diculești #Fărcești #Ghioroiu #Gupoeni #Ioneși #Laloșu #Lăcusteni #Măciuca #Mădulari #Mitrofanu #Orlești #Pruneni #Suteni #Șerbănești #Tetoiu #ValeaMare #Voicești

CALENDAR ACTIVITĂȚI 1

Anexa 1

Eveniment FSE- „De vorbă cu emoțiile"- 19 noiembrie, ora 12.00, Lăcusteni

Prezentare Eveniment FSE „De vorbă cu emoțiile" - 19 noiembrie, ora 12.00, Lăcusteni

Eveniment- „1 Decembrie în Ținutul Vinului"- 1 Decembrie, ora 13.00 Măciuca

Date contact:

Adresa sediu: Complex comercial etajul 1, sat Oveselu, comuna Măciuca, județul Vâlcea- Regiunea Sud Vest Oltenia

Telefon: 0745 114 044

Email: galtinutulvinului@yahoo.com

Website: www.galtinutulvinului.ro

Orar de lucru cu publicul: luni- vineri în intervalul orar: 08.30- 12.30

Posturi vacante:

Manager proiect- studii superioare, experiență minim 5 ani administrare fonduri europene LEADER

Expert evaluator- studii superioare, abilități tehnice operare PC

Responsabil animare- studii superioare, abilități comunicare

Contact pentru trimitere CV-uri: galtinutulvinului@yahoo.com până la data de 30.10.2024

Selecția și angajarea personalului se va face prin interviu

Legături utile pentru beneficiari:

AFIR

MADR

Dezvoltare rurală Comisia Europeană FEADR

Date contact: 0745 114 044, www.galtinutulvinului.ro, galtintulvinului@yahoo.com

Cofinanțat de Uniunea Europeană

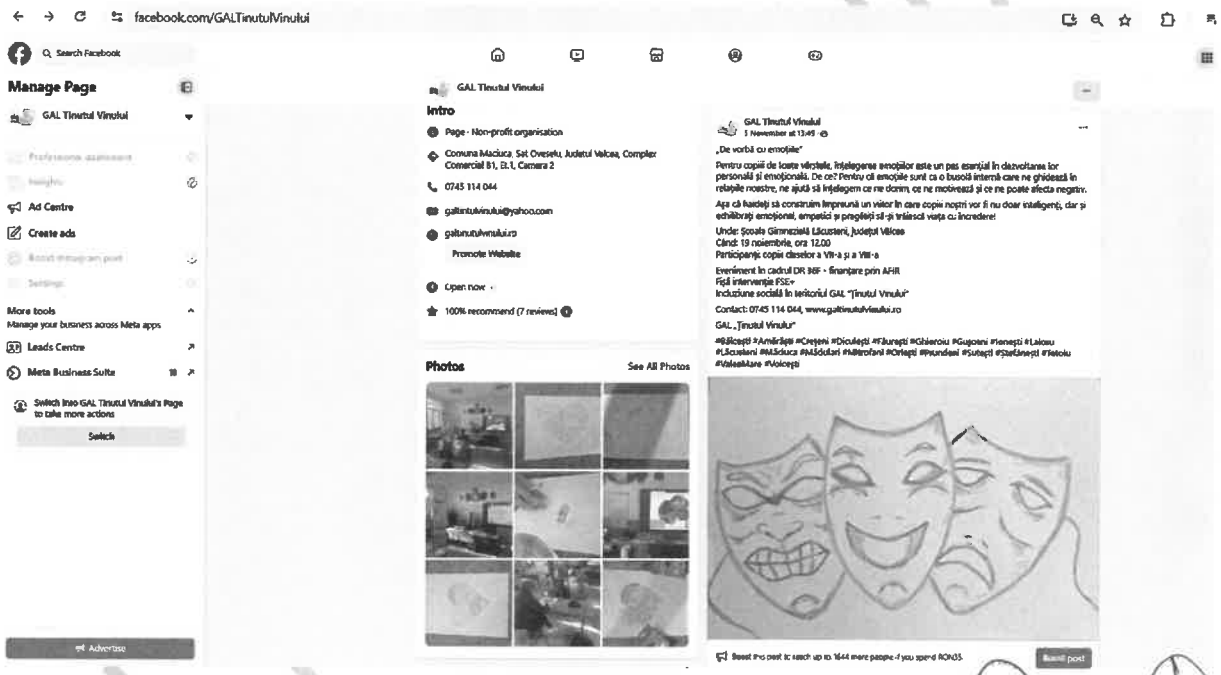
ASOCIAȚIA GRUPUL DE ACȚIUNE LOCALĂ "ȚINUTUL VINULUI"
SAT OVESELU, COMUNA MĂCIUCA, JUDEȚUL VÂLCEA
CIF: 34292813

Activități de organizare/co-organizare evenimente în vederea promovării teritoriului GAL

Contract de finantare nr. C 3601F210015244000063/16.10.2024

Anexa la Raport eveniment „De vorbă cu emoțiile"

Screenshot anunțul publicat în social-media



Date contact: 0745 114 044, www.galtinutulvinului.ro, galtintulvinului@yahoo.com

Cofinanțat de Uniunea Europeană

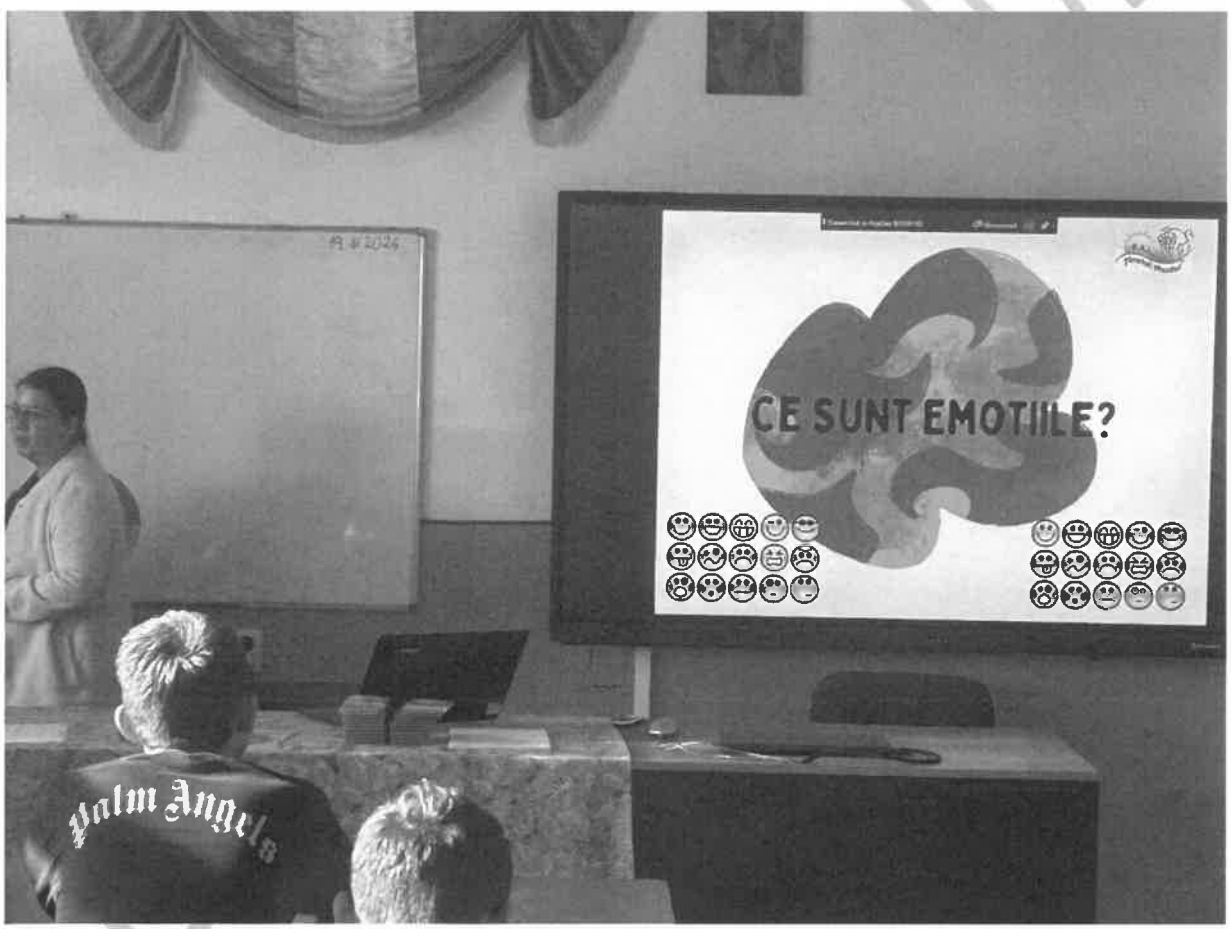
ASOCIAȚIA GRUPUL DE ACȚIUNE LOCALĂ "ȚINUTUL VINULUI"
SAT OVESELU, COMUNA MĂCIUCA, JUDEȚUL VÂLCEA
CIF: 34292813

Activități de organizare/co-organizare evenimente în vederea promovării teritoriului GAL

Contract de finantare nr. C 3601F210015244000063/16.10.2024

Anexa 3 la Raport eveniment „De vorbă cu emoțiile"

Fotografii:



Date contact: 0745 114 044, www.galtinutulvinului.ro, galtintulvinului@yahoo.com

Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL VINULUI

Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL VINULUI

Date contact: 0745 114 044, www.galtinutulvinului.ro, galtintulvinului@yahoo.com

Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL VINULUI

Date contact: 0745 114 044, www.galtinutulvinului.ro, galtintulvinului@yahoo.com

Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL VINULUI

Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL VINULUI

Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL VINULUI

Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL VINULUI

Date contact: 0745 114 044, www.galtinutulvinului.ro, galtintulvinului@yahoo.com

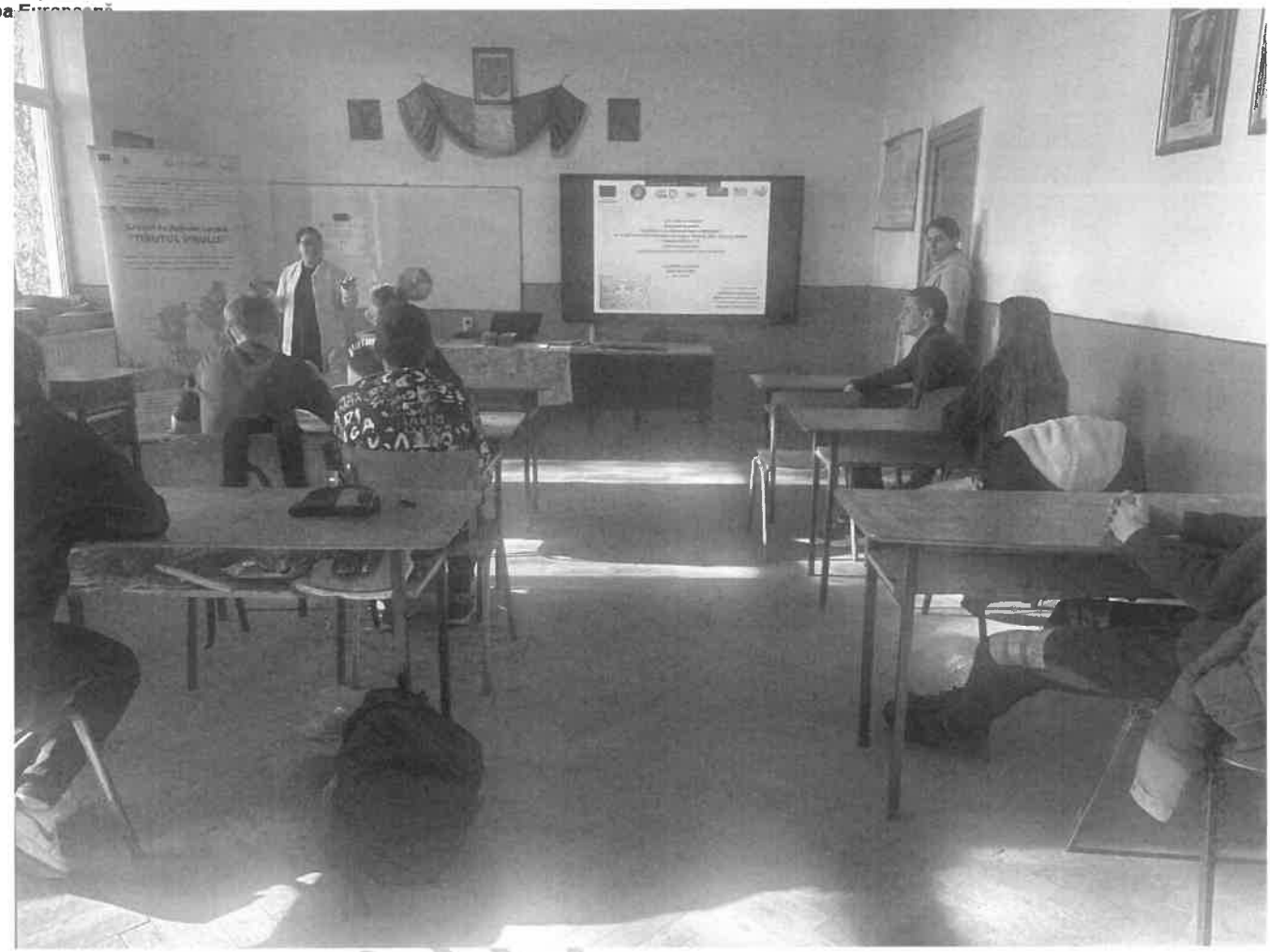
Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL VINULUI

Date contact: 0745 114 044, www.galtinutulvinului.ro, galtintulvinului@yahoo.com

Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL VINULUI

Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL VINULUI

Date contact: 0745 114 044, www.galtinutulvinului.ro, galtintulvinului@yahoo.com

Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL VINULUI

Date contact: 0745 114 044, www.galtinutulvinului.ro, galtintulvinului@yahoo.com

Cofinanțat de Uniunea Europeană



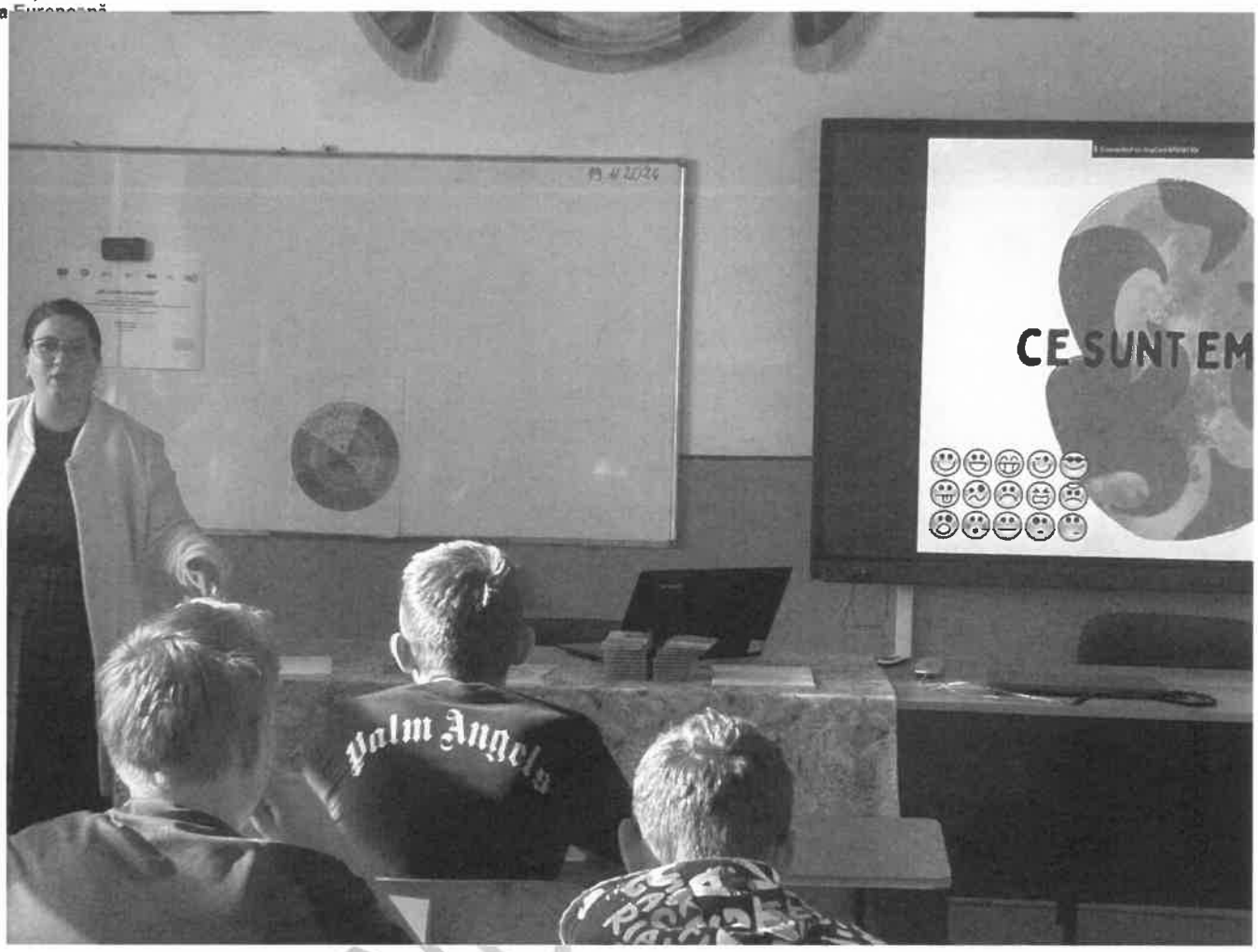
GAL ȚINUTUL VINULUI

Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL VINULUI

Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL VINULUI

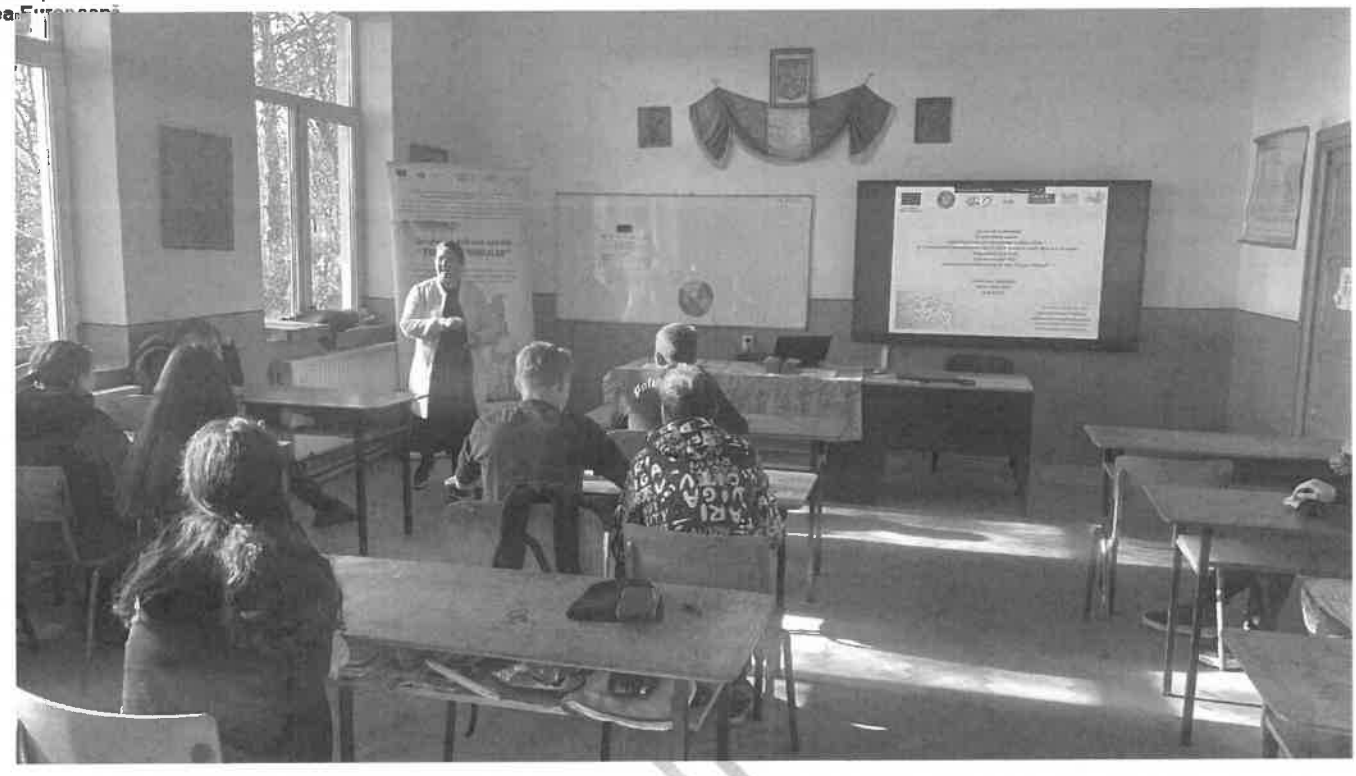
Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL VINULUI

Date contact: 0745 114 044, www.galtinutulvinului.ro, galtintulvinului@yahoo.com

Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL

Date contact: 0745 114 044, www.galtinutulvinului.ro, galtintulvinului@yahoo.com

Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL

Date contact: 0745 114 044, www.galtinutulvinului.ro, galtintulvinului@yahoo.com

Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL VINULUI

Date contact: 0745 114 044, www.galtinutulvinului.ro, galtintulvinului@yahoo.com

Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL VINULUI

Date contact: 0745 114 044, www.galtinutulvinului.ro, galtintulvinului@yahoo.com

Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL VINULUI

Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL VINULUI

Date contact: 0745 114 044, www.galtinutulvinului.ro, galtintulvinului@yahoo.com

Cofinanțat de Uniunea Europeană



Date contact: 0745 114 044, www.galtinutulvinului.ro, galtintulvinului@yahoo.com

Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL VINULUI

Date contact: 0745 114 044, www.galtinutulvinului.ro, galtintulvinului@yahoo.com

Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL VINULUI

Date contact: 0745 114 044, www.galtinutulvinului.ro, galtintulvinului@yahoo.com

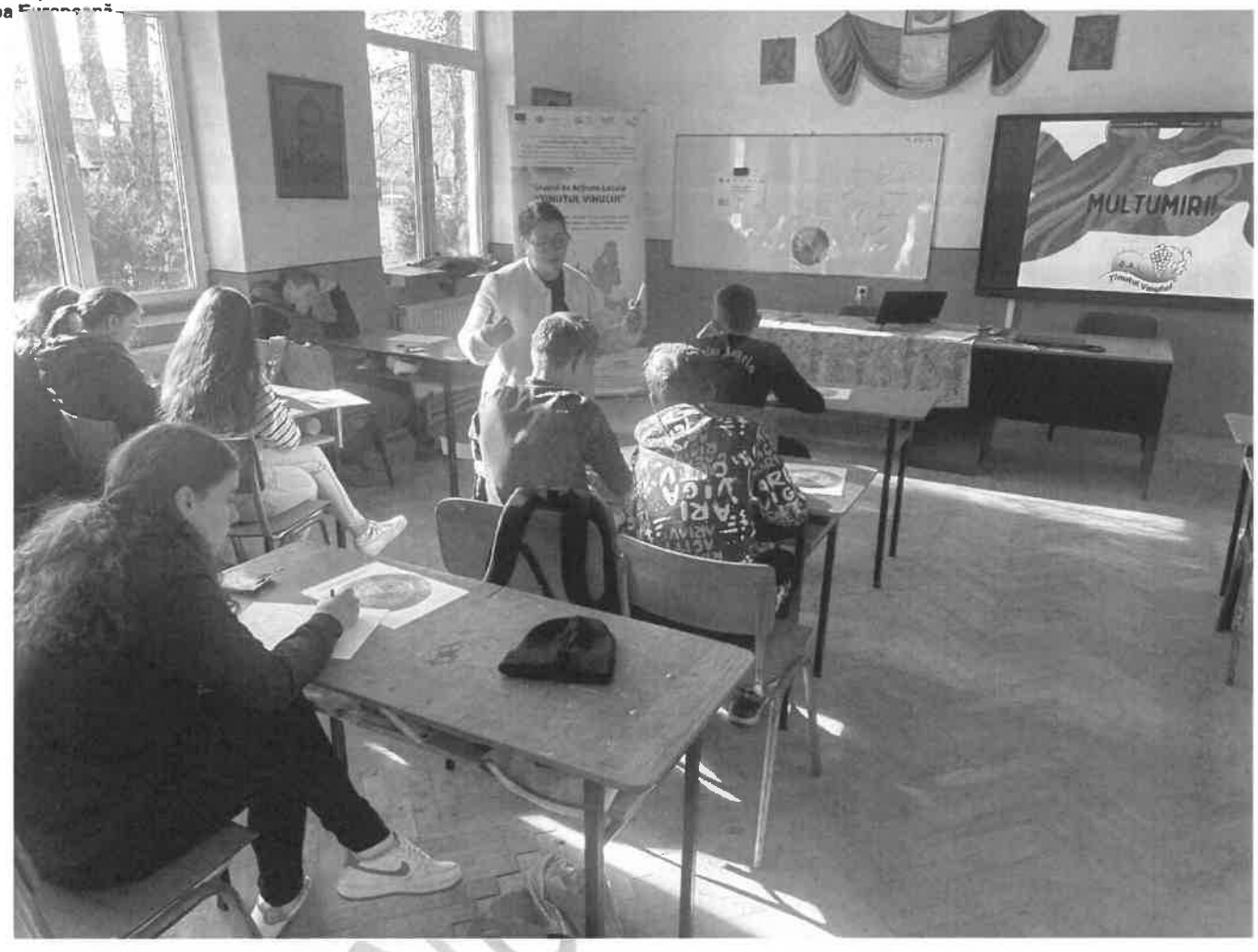
Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL VINULUI

Date contact: 0745 114 044, www.galtinutulvinului.ro, galtintulvinului@yahoo.com

Cofinanțat de Uniunea Europeană



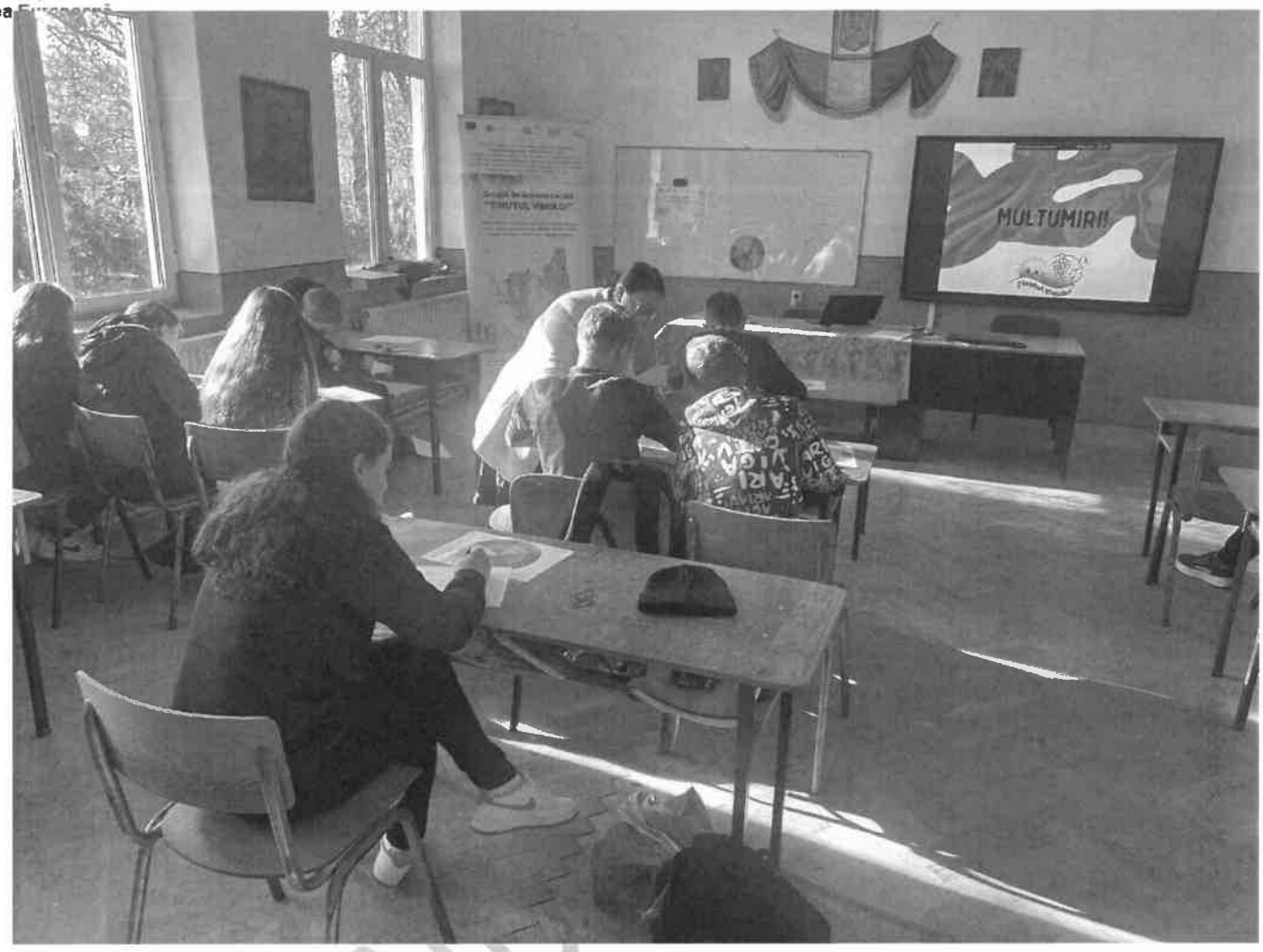
GAL ȚINUTUL VINULUI

Cofinanțat de Uniunea Europeană



Date contact: 0745 114 044, www.galtinutulvinului.ro, galtintulvinului@yahoo.com

Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL VINULUI

Date contact: 0745 114 044, www.galtinutulvinului.ro, galtintulvinului@yahoo.com

Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL VINULUI

Date contact: 0745 114 044, www.galtinutulvinului.ro, galtintulvinului@yahoo.com

Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL VINULUI

Date contact: 0745 114 044, www.galtinutulvinului.ro, galtintulvinului@yahoo.com

Cofinanțat de Uniunea Europeană



Date contact: 0745 114 044, www.galtinutulvinului.ro, galtintulvinului@yahoo.com

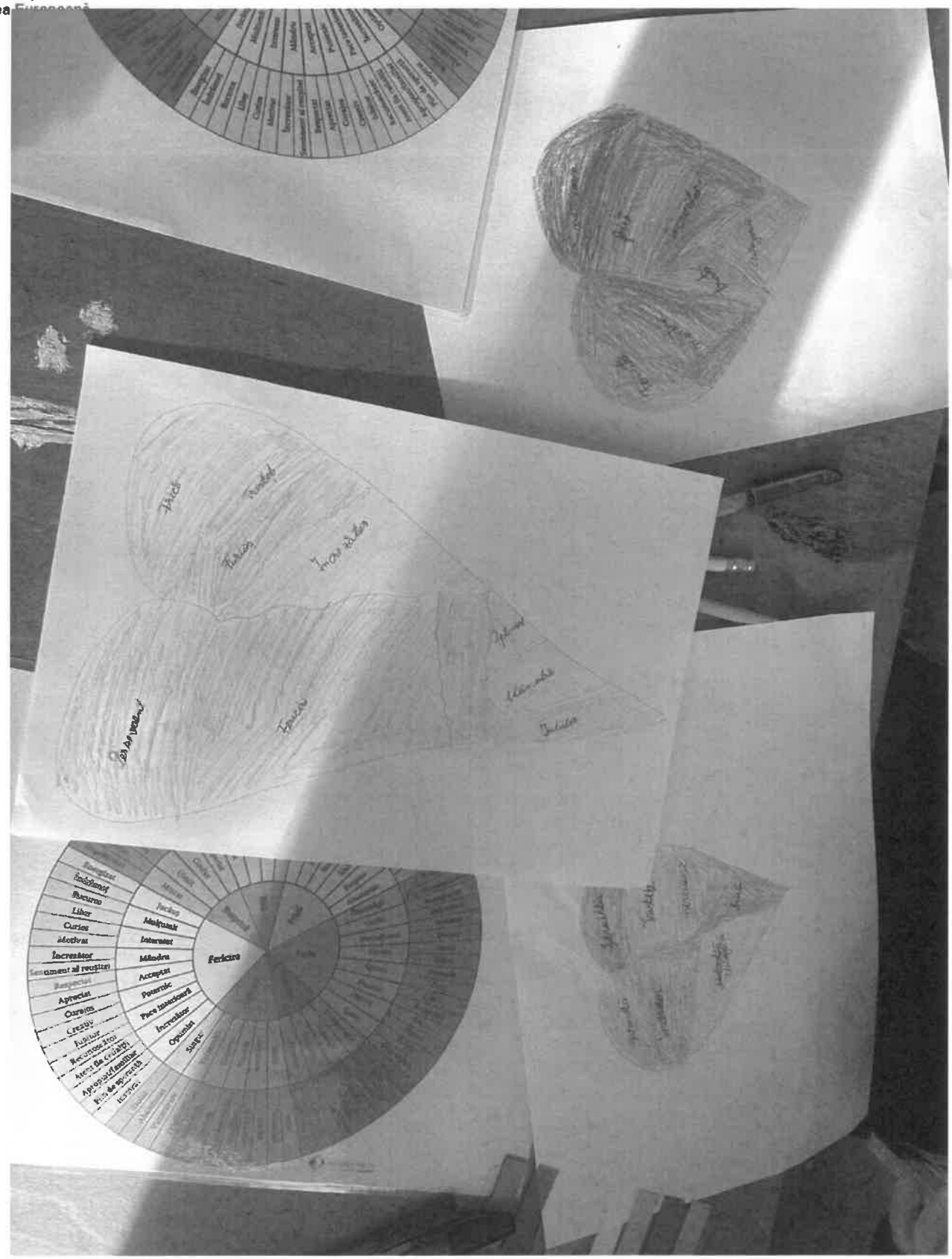
Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL VINULUI

Date contact: 0745 114 044, www.galtinutulvinului.ro, galtintulvinului@yahoo.com

Cofinanțat de Uniunea Europeană



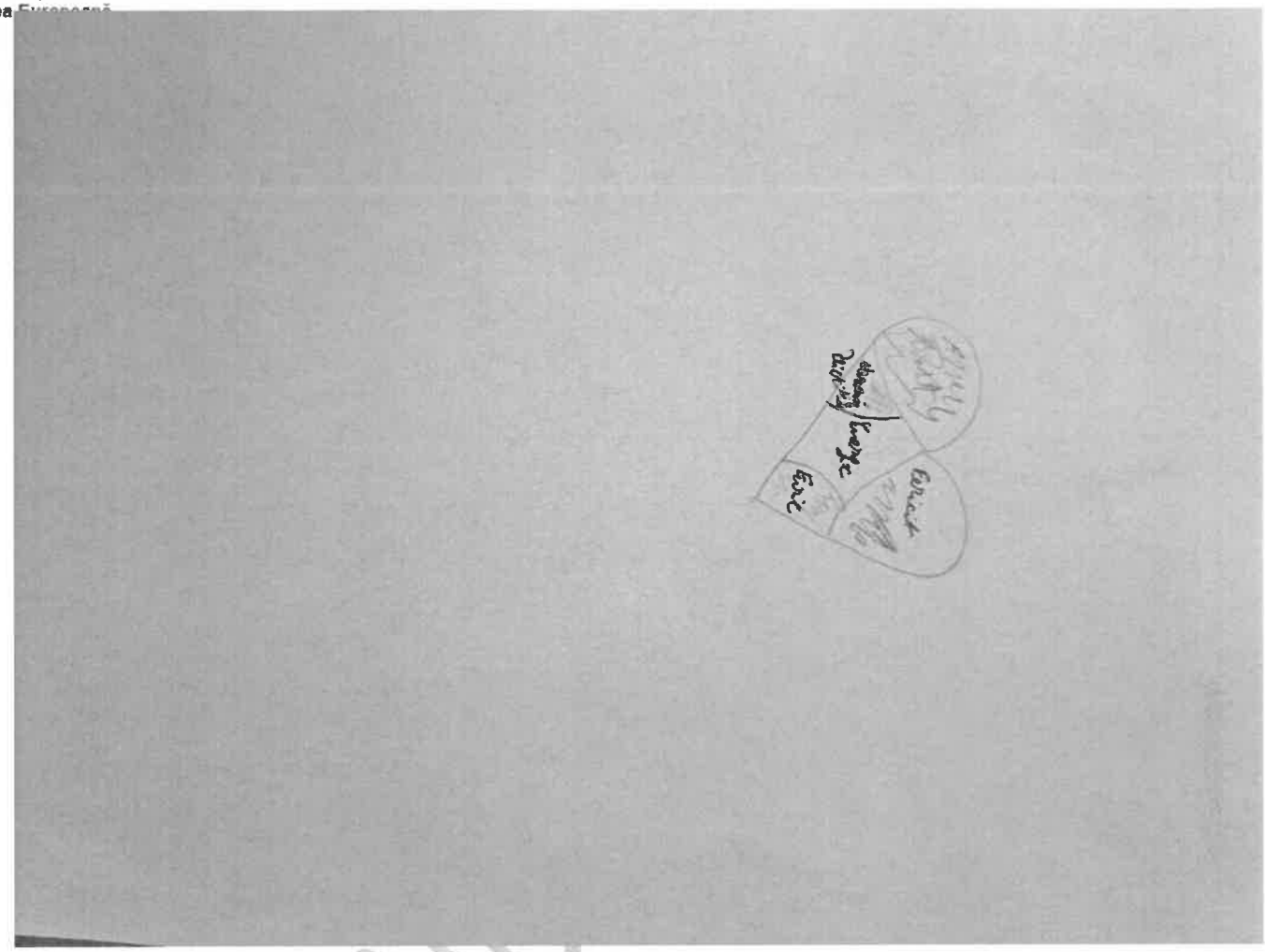
Date contact: 0745 114 044, www.galtinutulvinului.ro, galtintulvinului@yahoo.com

Cofinanțat de Uniunea Europeană



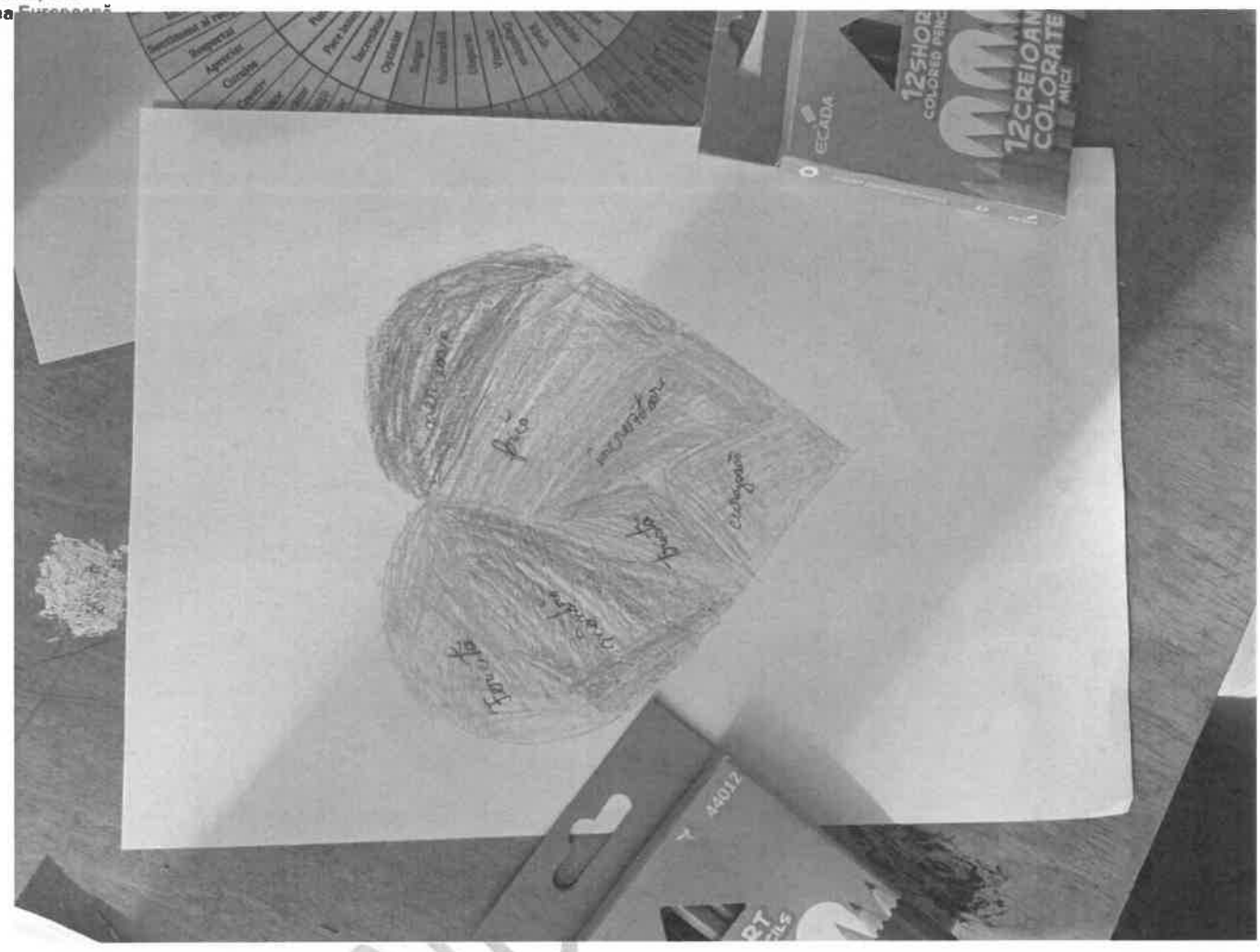
GAL ȚINUTUL VINULUI

Cofinanțat de Uniunea Europeană



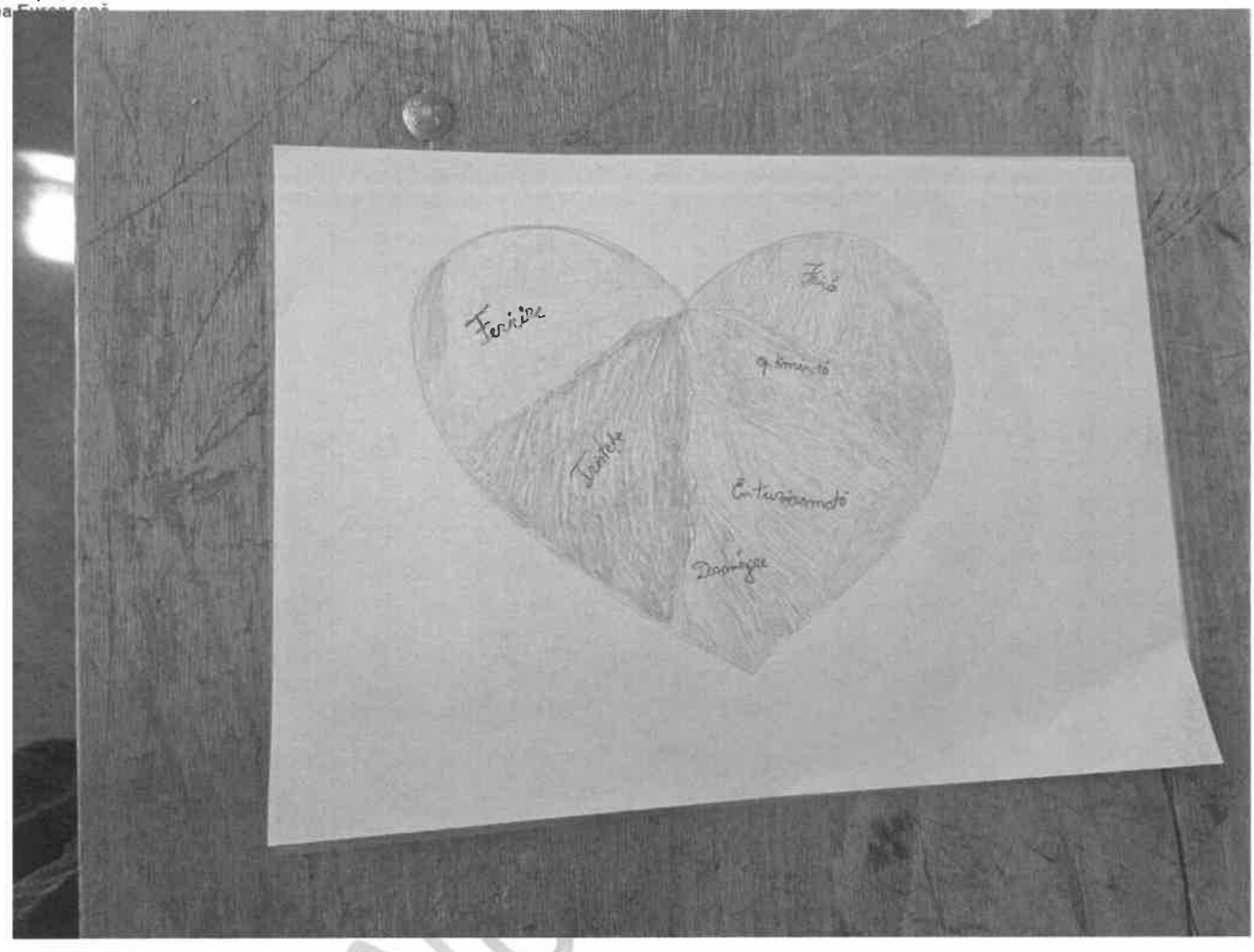
GAL ȚINUTUL VINULUI

Cofinanțat de Uniunea Europeană



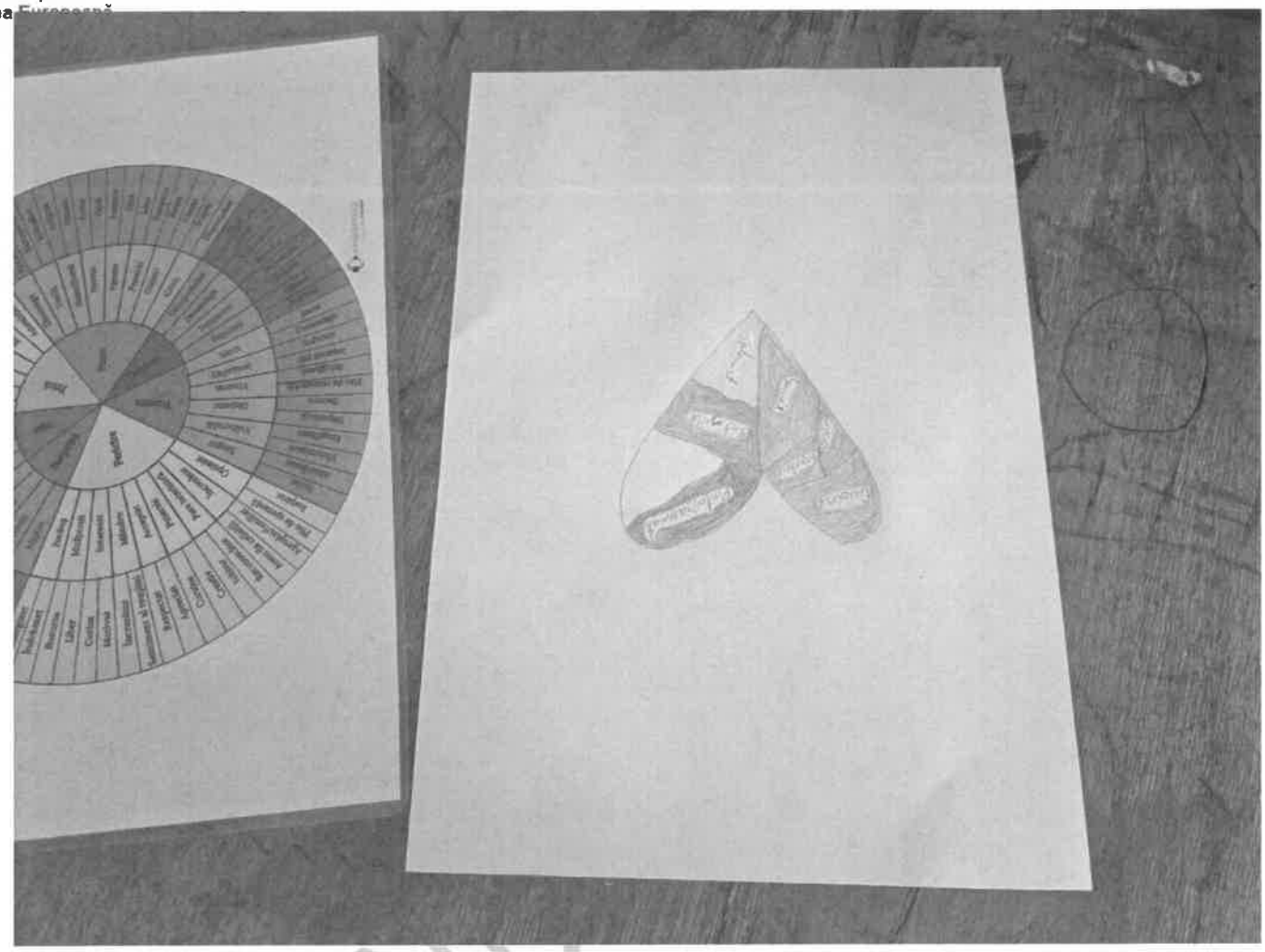
GAL ȚINUTUL VINULUI

Date contact: 0745 114 044, www.galtinutulvinului.ro, galtintulvinului@yahoo.com



GAL ȚINUTUL VINULUI

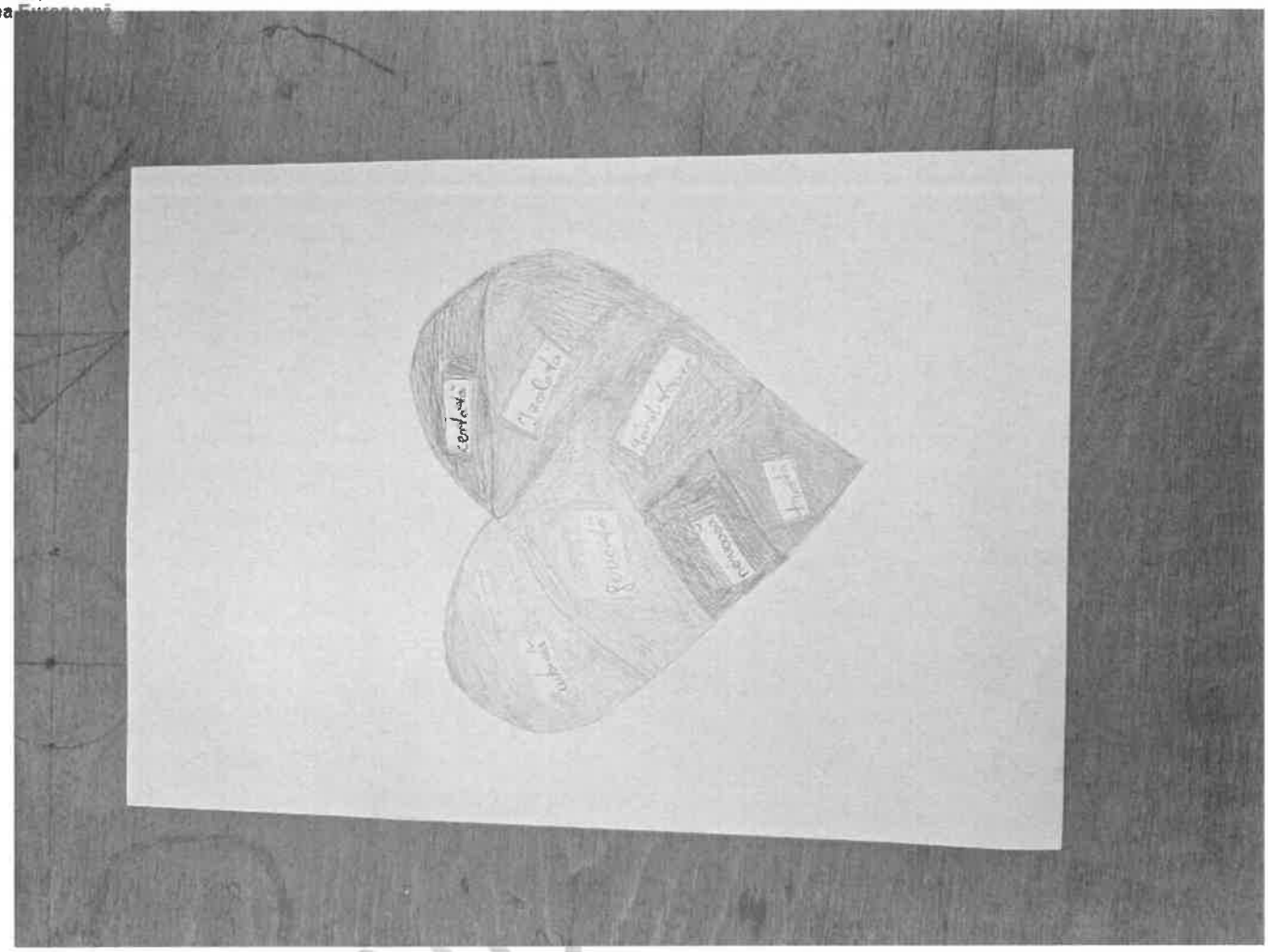
Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL VINULUI

Date contact: 0745 114 044, www.galtinutulvinului.ro, galtintulvinului@yahoo.com

Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL VINULUI

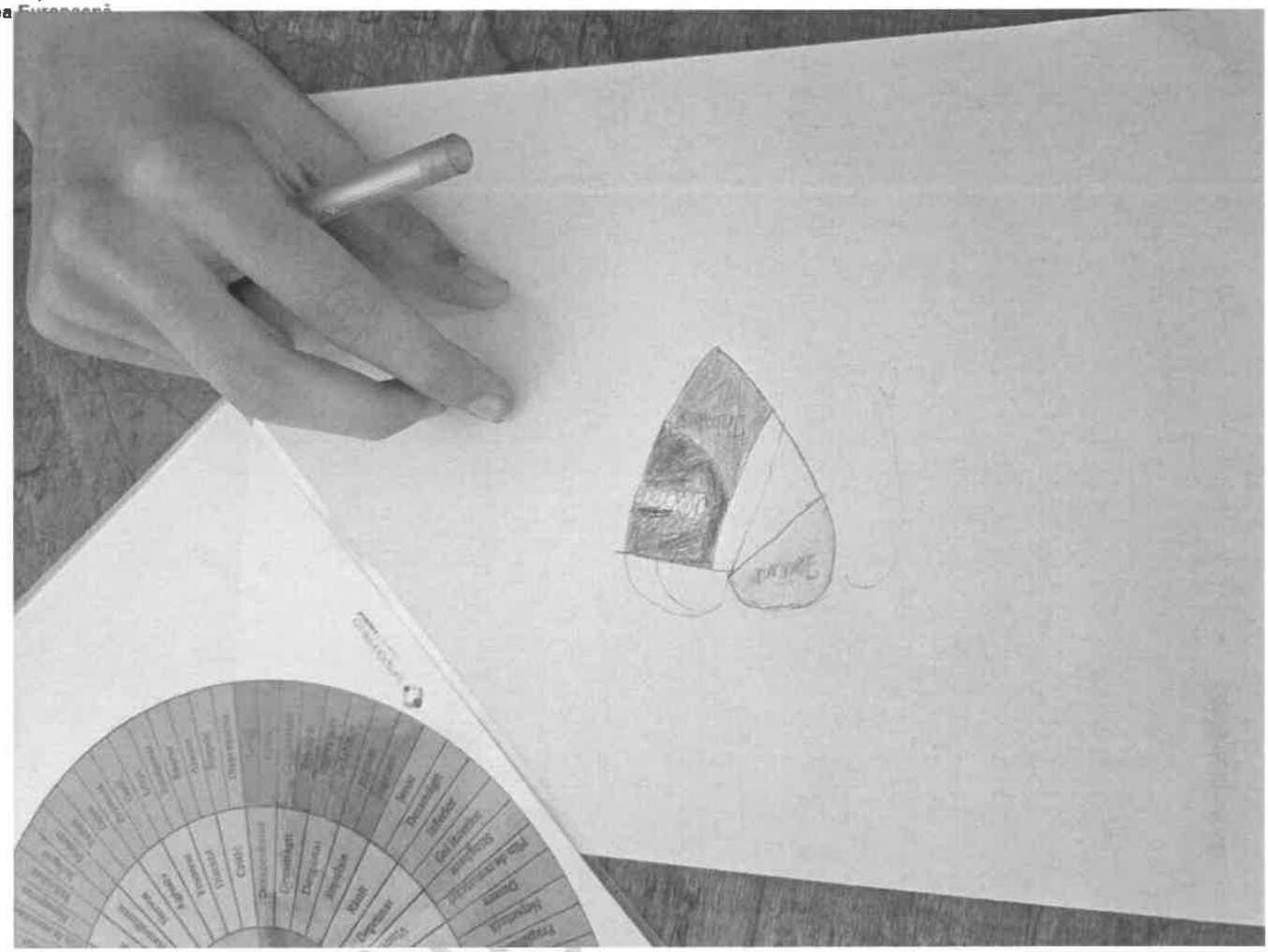
Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL VINULUI

Date contact: 0745 114 044, www.galtinutulvinului.ro, galtintulvinului@yahoo.com

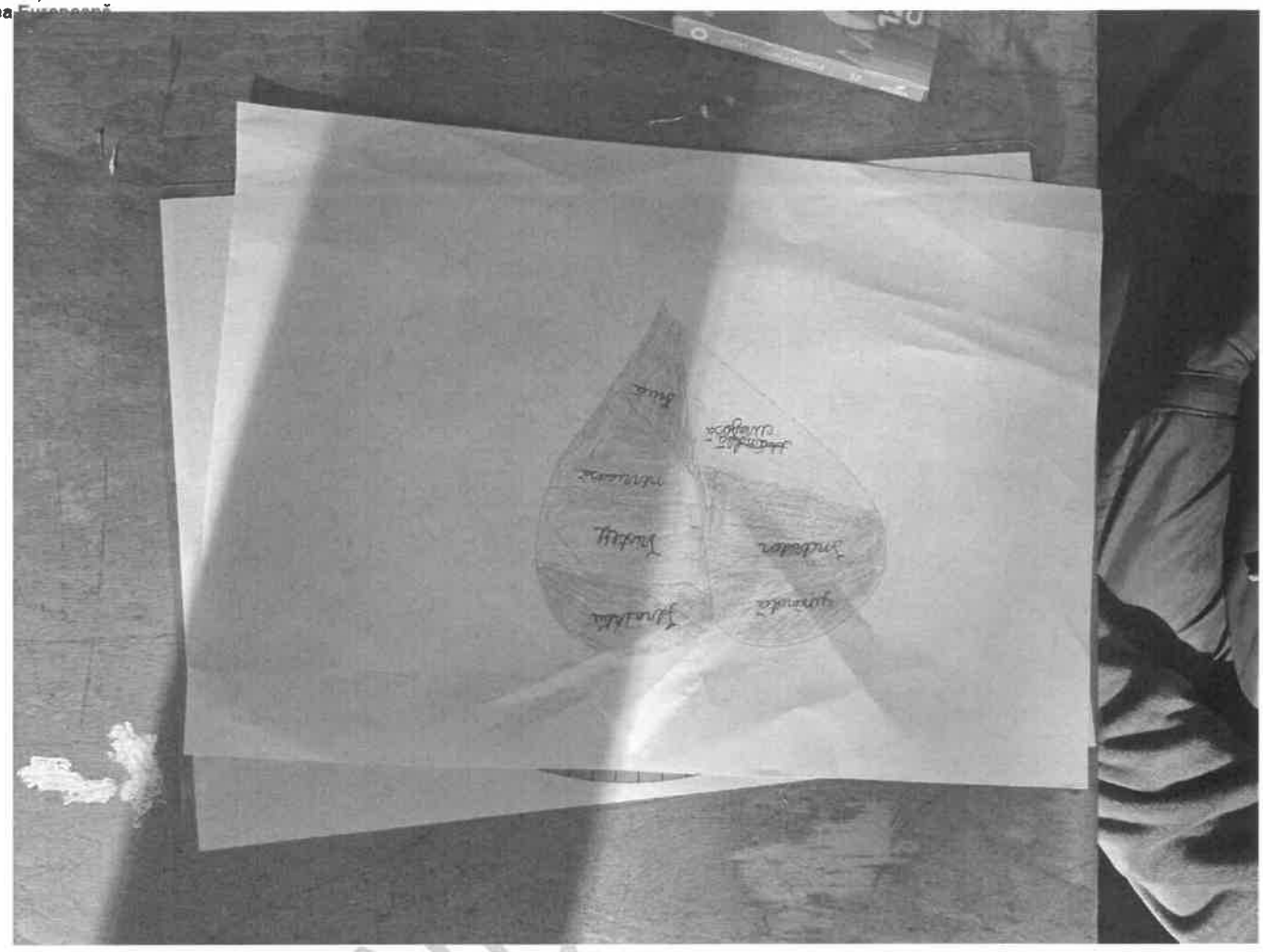
Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL VINULUI

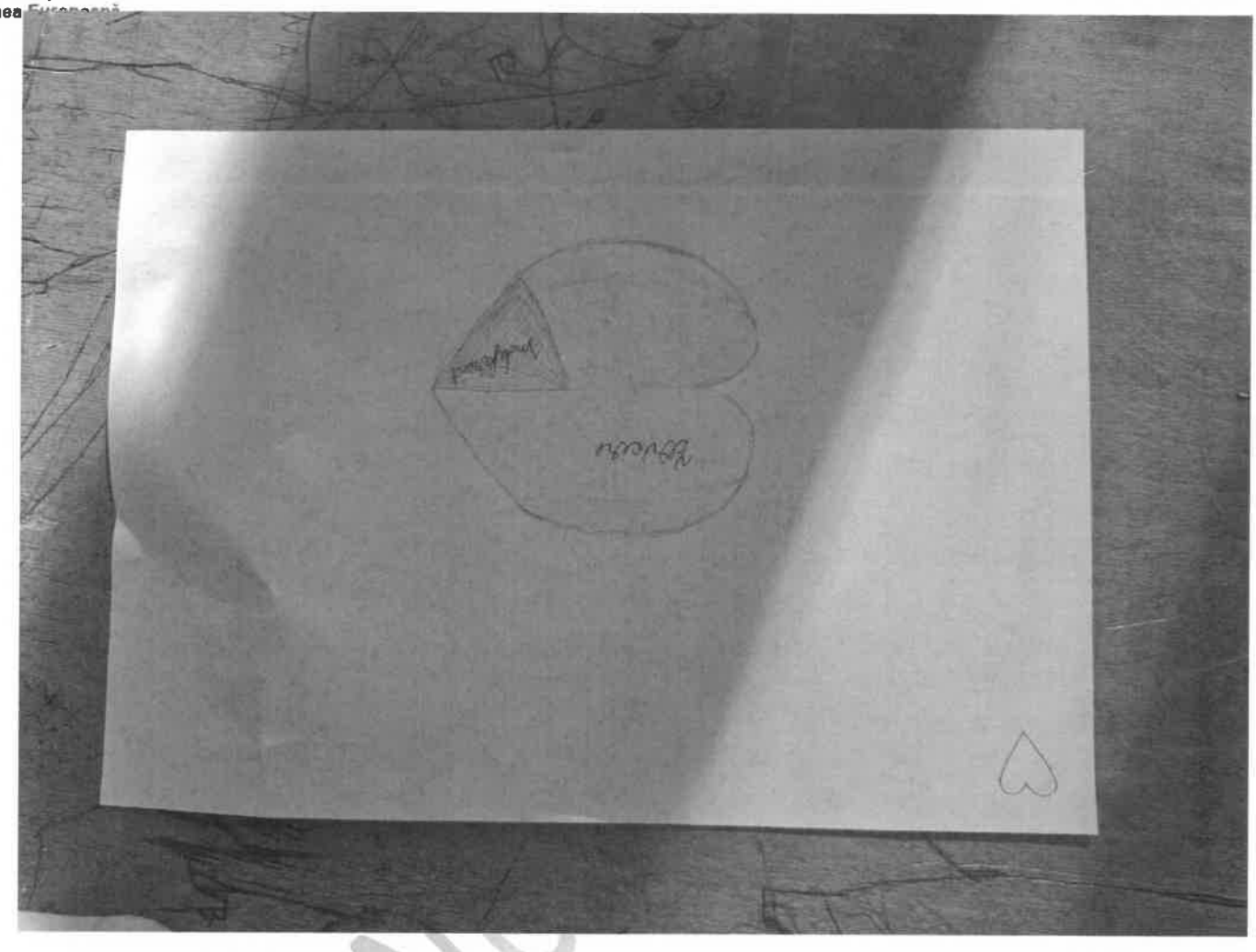
Date contact: 0745 114 044, www.galtinutulvinului.ro, galtintulvinului@yahoo.com

Cofinanțat de Uniunea Europeană



GAL ȚINUTUL VINULUI

Date contact: 0745 114 044, www.galtinutulvinului.ro, galtintulvinului@yahoo.com

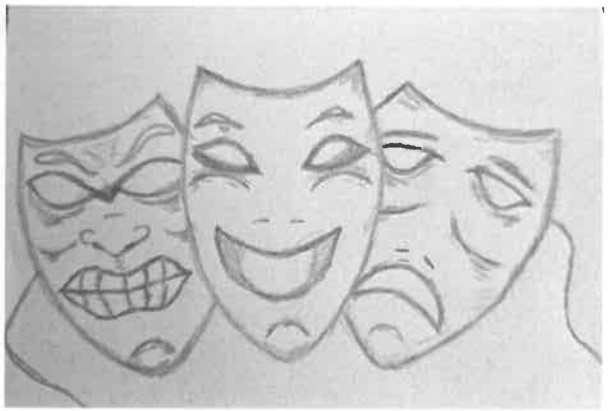


GAL ȚINUTUL VINULUI

Cofinanțat de Uniunea Europeană

„De vorbă cu emoțiile”
Eveniment în cadrul
CONTRACTULUI DE FINANȚARE SUBSECVENT 1
Nr. C 3601F210015244000063 / 16.10.2024- PS 2023- 2027- M.A.D.R. LEADER-
Finanțare prin A.F.I.R.
Fișă intervenție FSE+
Incluziune socială în teritoriul GAL “Ținutul Vinului”

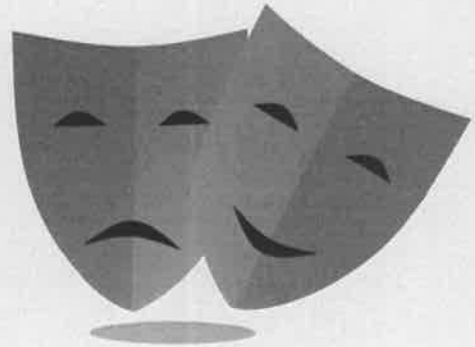
Localitate: Lăcusteni
Data: 19.11.2024
Ora: 12:00



Contact: 0745 114 044
www.galtinutulvinului.ro
galtinutulvinului@yahoo.com
Facebook/galtinutulvinului
www.pedalamprinsate.ro

DE VORBĂ CU EMOȚIILEE

G.A.L. Ținutul Vinului



G.A.L. Ținutul Vinului

CE SUNT EMOTIILE?





Emoțiile sunt stări pe care le simțim în corp și minte atunci când se întâmplă ceva în jurul nostru sau în interiorul nostru. Ele ne influențează felul în care gândim, cum reacționăm și ce decizii luăm.

De exemplu, frica ne poate proteja de pericole, iar bucuria ne motivează să căutăm lucruri care ne fac fericiți. Emoțiile ne ajută să ne adaptăm la situații noi și să ne înțelegem mai bine pe noi înșine și pe ceilalți.





De ce avem emoții?

Emoțiile au un rol foarte important în viața noastră. Ele ne ajută să înțelegem ce se întâmplă în jurul nostru și cum să reacționăm:

- Frica ne protejează de pericole, cum ar fi să ne ferim din calea unei mașini care se apropie.
- Bucuria ne arată ce ne place și ne motivează să facem mai multe lucruri care ne fac fericiți.
- Furia ne poate ajuta să ne apărăm când simțim că suntem nedreptățiți, dar este important să învățăm să o gestionăm astfel încât să nu rănim pe alții.



CUM NE AFECTEAZĂ EMOȚIILE CORPUL ȘI COMPORTAMENTUL?



Când simțim o emoție puternică, corpul nostru reacționează:

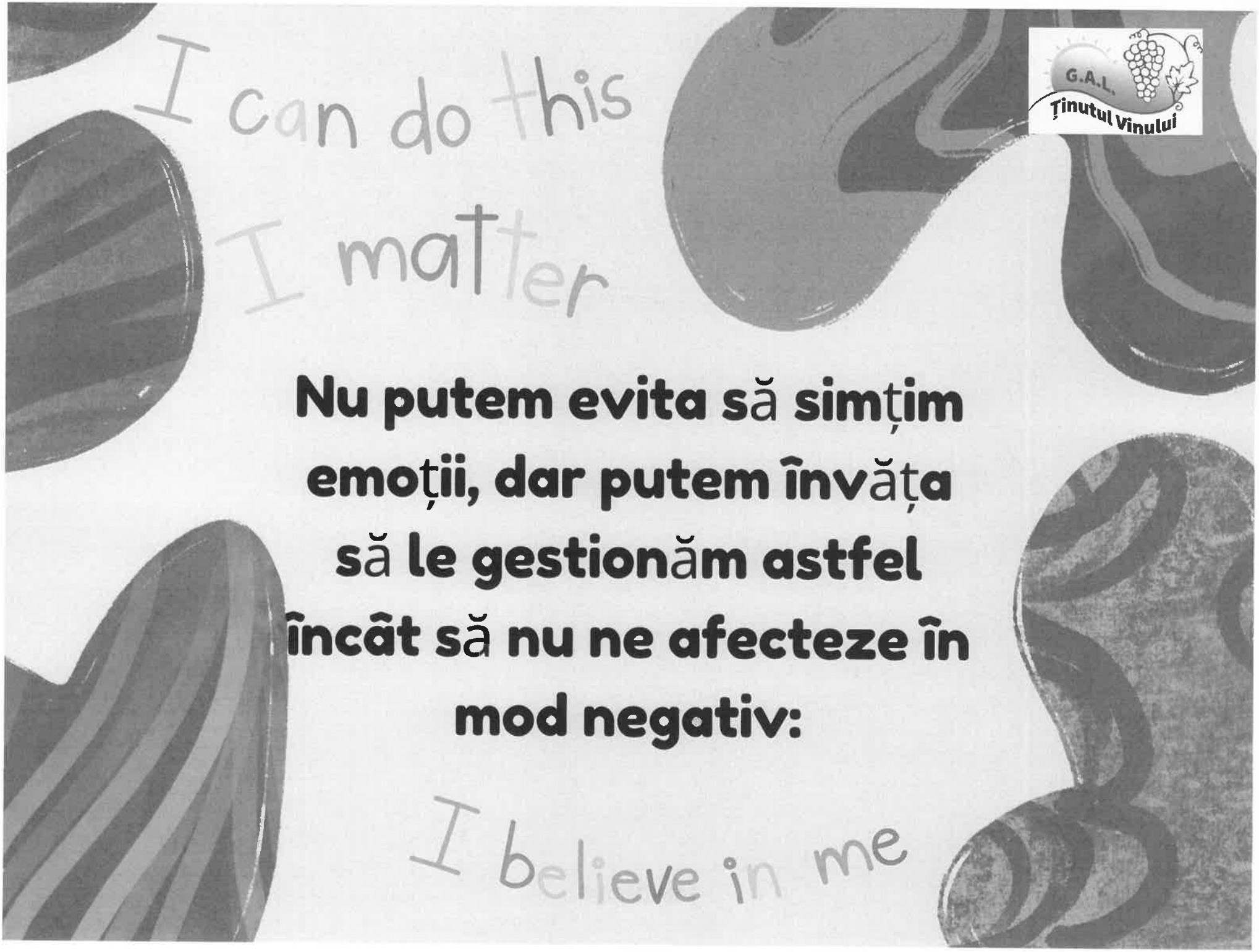
- **Inima poate începe să bată mai repede.**
- **Respirația devine mai rapidă sau mai profundă.**
- **Putem simți fluturi în stomac când suntem emoționați sau nervoși.**
- **Uneori, când suntem foarte fericiți sau triști, putem plânge.**

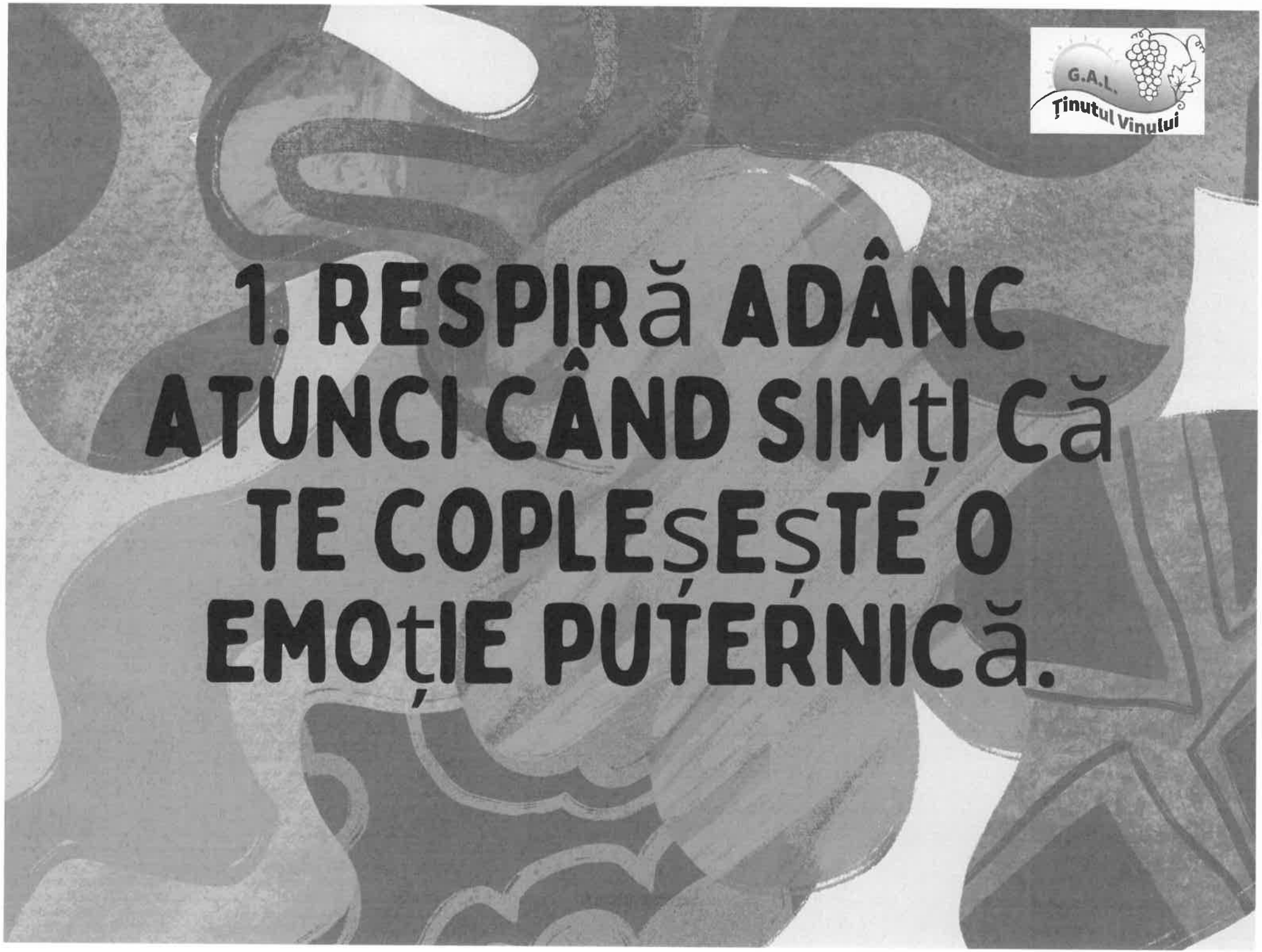


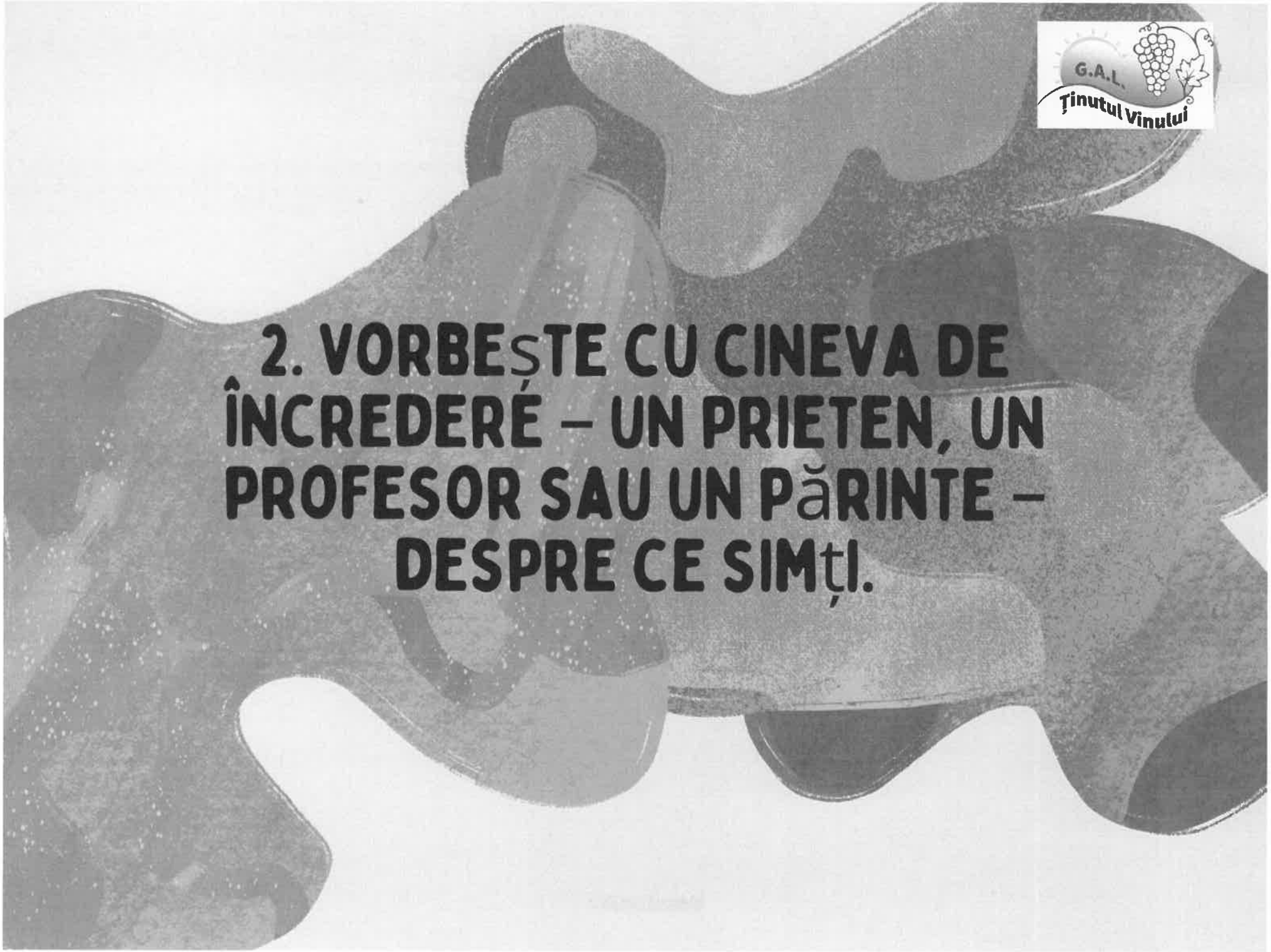
Emoțiile ne pot influența și deciziile. De exemplu, dacă suntem furioși, este posibil să spunem lucruri pe care le regretăm mai târziu. De aceea, este important să învățăm să ne controlăm emoțiile.



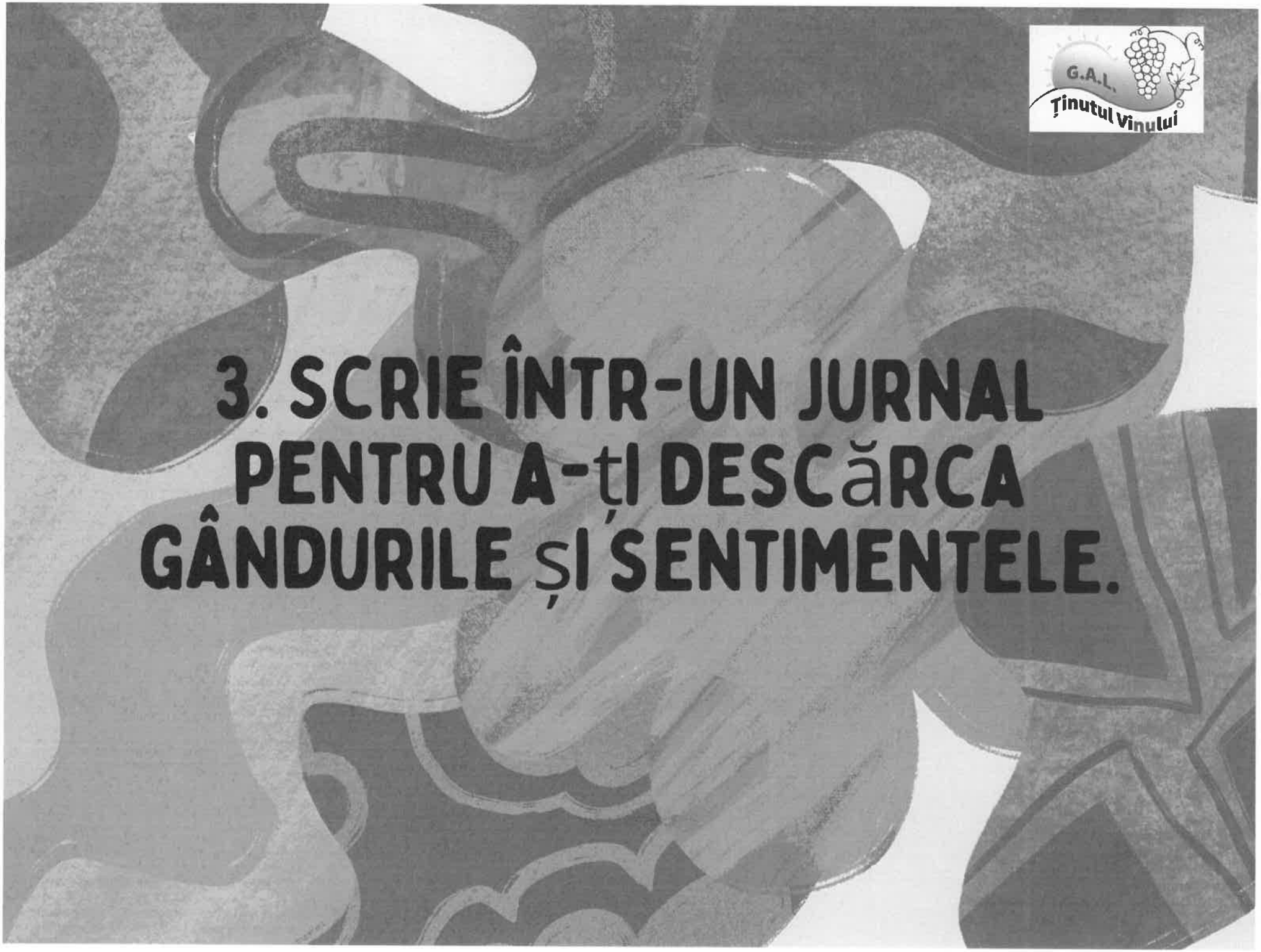

G.A.L.
Ținutul Vinului
CUM NE PUTEM GESTIONA EMOȚIILE?


I can do this
I matter
G.A.L.
Ținutul Vinului
Nu putem evita să simțim emoții, dar putem învăța să le gestionăm astfel încât să nu ne afecteze în mod negativ:
I believe in me


G.A.L.
Ţinutul Vinului
1. RESPIRĂ ADÂNC ATUNCI CÂND SIMȚI CĂ TE COPLEȘEȘTE O EMOȚIE PUTERNICĂ.



2. VORBEȘTE CU CINEVA DE ÎNCREDERE – UN PRIETEN, UN PROFESOR SAU UN PĂRINTE – DESPRE CE SIMȚI.



3. SCRIE ÎNTR-UN JURNAL PENTRU A-ȚI DESCĂRCA GÂNDURILE ȘI SENTIMENTELE.


G.A.L.
Ținutul Vinului
4. Fă O ACTIVITATE CARE Îți PLACE,
CUM AR FI SPORTUL, DESENUL SAU
MUZICA, PENTRU A TE RELAXA.

G.A.L. Ținutul Vinului

EMOȚIILE SUNT O PARTE NATURALĂ ȘI NORMALĂ A VIEȚII NOASTRE. FIE CĂ NE FAC SĂ NE SIMȚIM BINE SAU NE PROVOACĂ DISCONFORT, ELE NE AJUTĂ SĂ ÎNȚELEGEM CINE SUNTEM ȘI CUM RELAȚIONĂM CU LUMEA DIN JURUL NOSTRU.

IMPORTANT ESTE SĂ ÎNVĂȚĂM SĂ LE ÎNȚELEGEM ȘI SĂ LE GESTIONĂM PENTRU A NE SIMȚI BINE ȘI A AVEA RELAȚII SĂNĂTOASE CU CEILALȚI.



MULȚUMIRI!

