

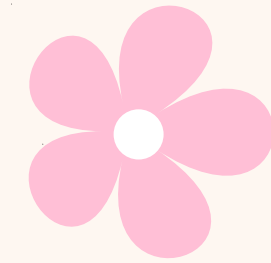
MUNI  
КС



# ЕМОЦІЙНИЙ WELLBEING

Софія Березка

MUNI  
КС



# ПЛАН

1. Introduction. **Вступ**
2. Workshop. **Виконання практичних вправ та завдань.**
3. Questions & Answers. Discussion. **Питання та відповіді. Дискусія.**
4. FEEDBACK. **Надання зворотного зв'язку**

MUNI  
КС



# ЕМОЦІЙНИЙ WELLBEING

Стійкість

- здатність розпізнавати власні та чужі емоції;
- здатність конструктивно переживати емоції;
- здатність впливати на емоційний стан.

EQ

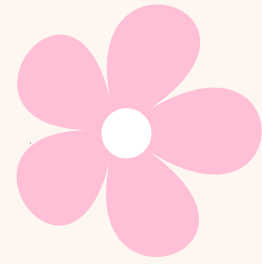
---

**прийняття себе - любов до себе -  
повага до себе**

---



**MUNI  
КС**

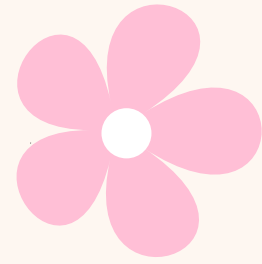


**EQ**

**ЯК СФОРМУВАТИ  
ЗДАТНІСТЬ  
РОЗПІЗНАВАТИ ВЛАСНІ  
ТА ЧУЖІ ЕМОЦІЇ?**



MUNI  
КС



EQ

- **Спостерігайте за собою/  
ІНШИМИ:**

Д/з: запишіть 10 речей, які вас дивують, засмучують, радують.

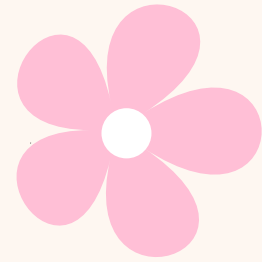
- **Розбір по кісточках  
емоцій.**
- **Шукайте причину емоцій,  
прогнозуйте**

## ЯК СФОРМУВАТИ ЗДАТНІСТЬ РОЗПІЗНАВАТИ ВЛАСНІ ТА ЧУЖІ ЕМОЦІЇ?



Розпізнавання емоцій  
полягає в здатності  
людини ідентифікувати  
та приймати емоції,  
власні та чужі.

**MUNI  
KCS**

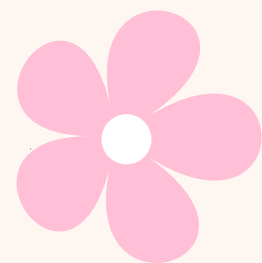


**EQ**

**ЯК СФОРМУВАТИ  
ЗДАТНІСТЬ  
КОНСТРУКТИВНО  
ПЕРЕЖИВАТИ  
ЕМОЦІЇ?**



**MUNI  
КС**



**EQ**

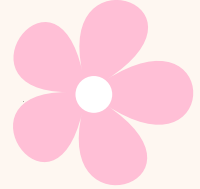
- 1. Визначення емоції**
- 2. Прийняття емоції**
- 3. Емоційна грамотність  
(які мої сигнали)**
- 4. Турбота про себе**
- 5. Вербалізація власних  
емоцій, вираження**

## **ЯК СФОРМУВАТИ ЗДАТНІСТЬ КОНСТРУКТИВНО ПЕРЕЖИВАТИ ЕМОЦІЇ?**

Проживання емоцій – це процес усвідомленої та здорової взаємодії з вашими емоціями, включаючи їх розуміння, прийняття й адаптивну реакцію (вираз та прояв).

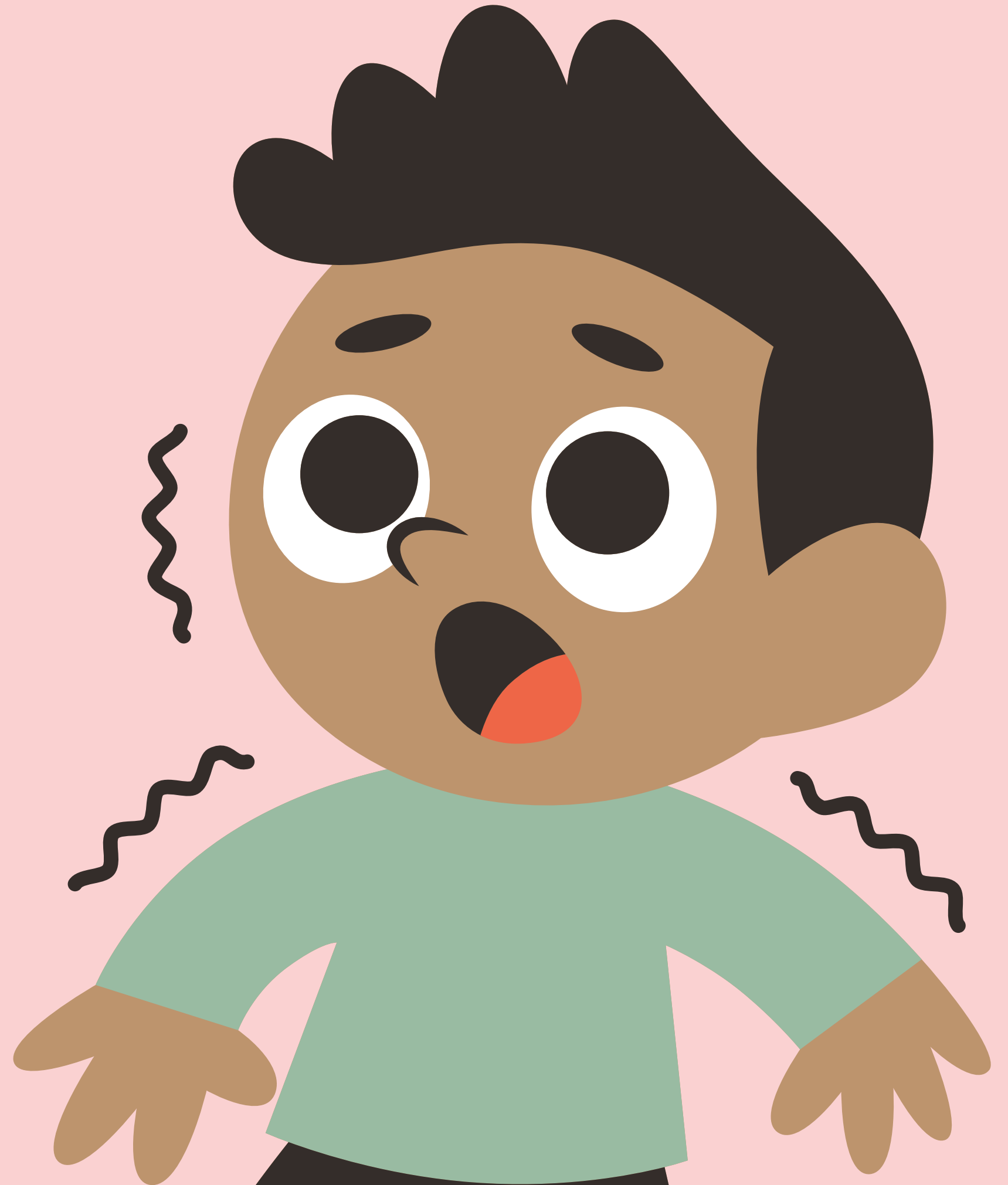
При копіюванні матеріалів, посилання на сайт обов'язкове.





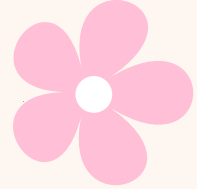
## ЯК СФОРМУВАТИ ЗДАТНІСТЬ ВПЛИВАТИ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН?

- Стресостійкість
- Самоконтроль/саморегуляція





MUNI  
КС

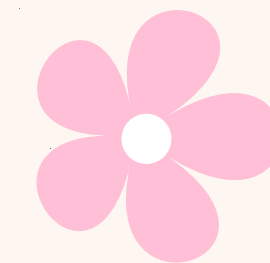


- Щоденники емоцій
- Медитації
- М'язова релаксація
- Психогігієна
- Спортивна активність

ЯК СФОРМУВАТИ ЗДАТНІСТЬ  
ВПЛИВАТИ НА ЕМОЦІЙНИЙ  
СТАН?



MUNI  
КС

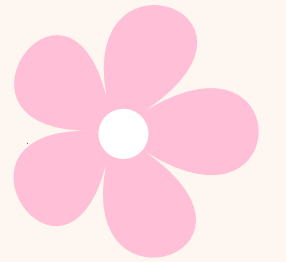


ЯК  
СФОРМУВАТИ  
ЛЮБОВ ДО  
СЕБЕ?

MUNI  
КС



# ЯК СФОРМУВАТИ ЛЮБОВ ДО СЕБЕ?



**прийняття себе -  
піклування про себе -  
повага до себе**

**Чи усвідомлюю я власні кордони?**

# Запитання?



Sofia Berezka, Ph.D.

učo 531326

Konzultantka psychologického a kariérního poradenství  
KarCentr MU

☎ 777 496 997

✉ [531326@mail.muni.cz](mailto:531326@mail.muni.cz) → [berezka@kariera.muni.cz](mailto:berezka@kariera.muni.cz)

📁 Vložení souborů do Úschovny