



# Педагогический трансерфинг



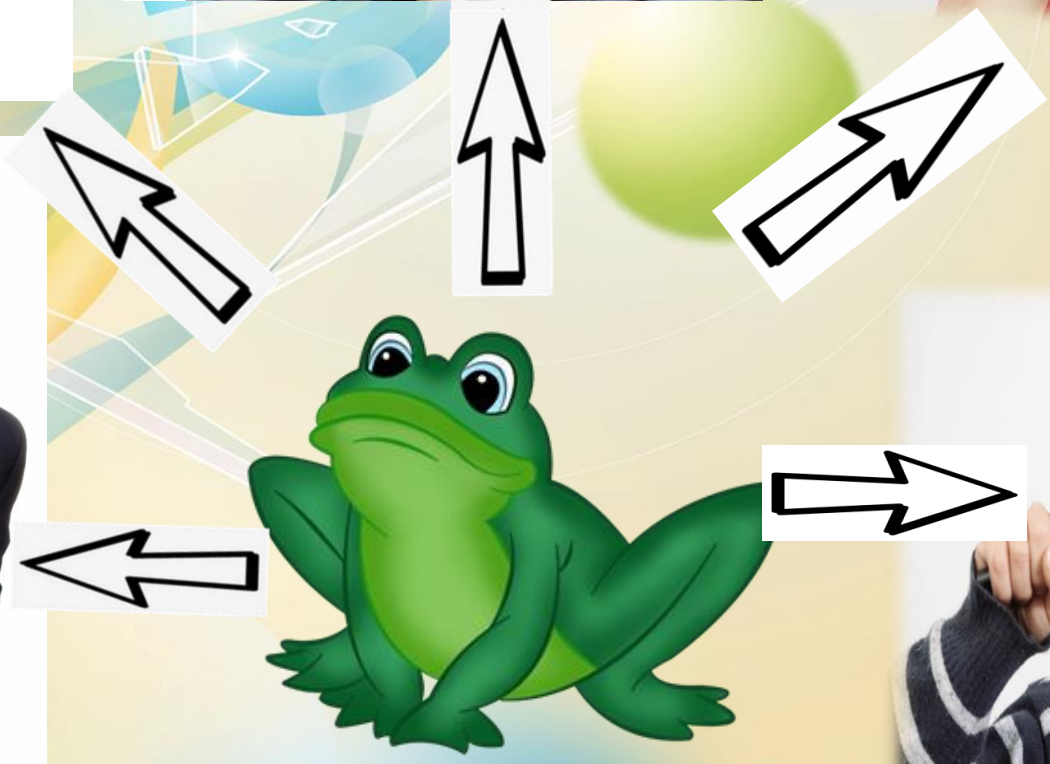
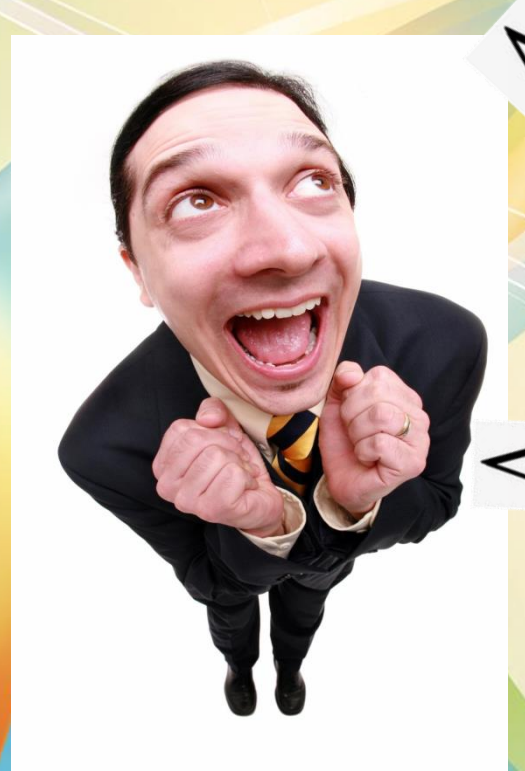
ГОД ПЕДАГОГА  
И НАСТАВНИКА

«Развитие эмоционального интеллекта педагогов ДОО в условиях наставничества»

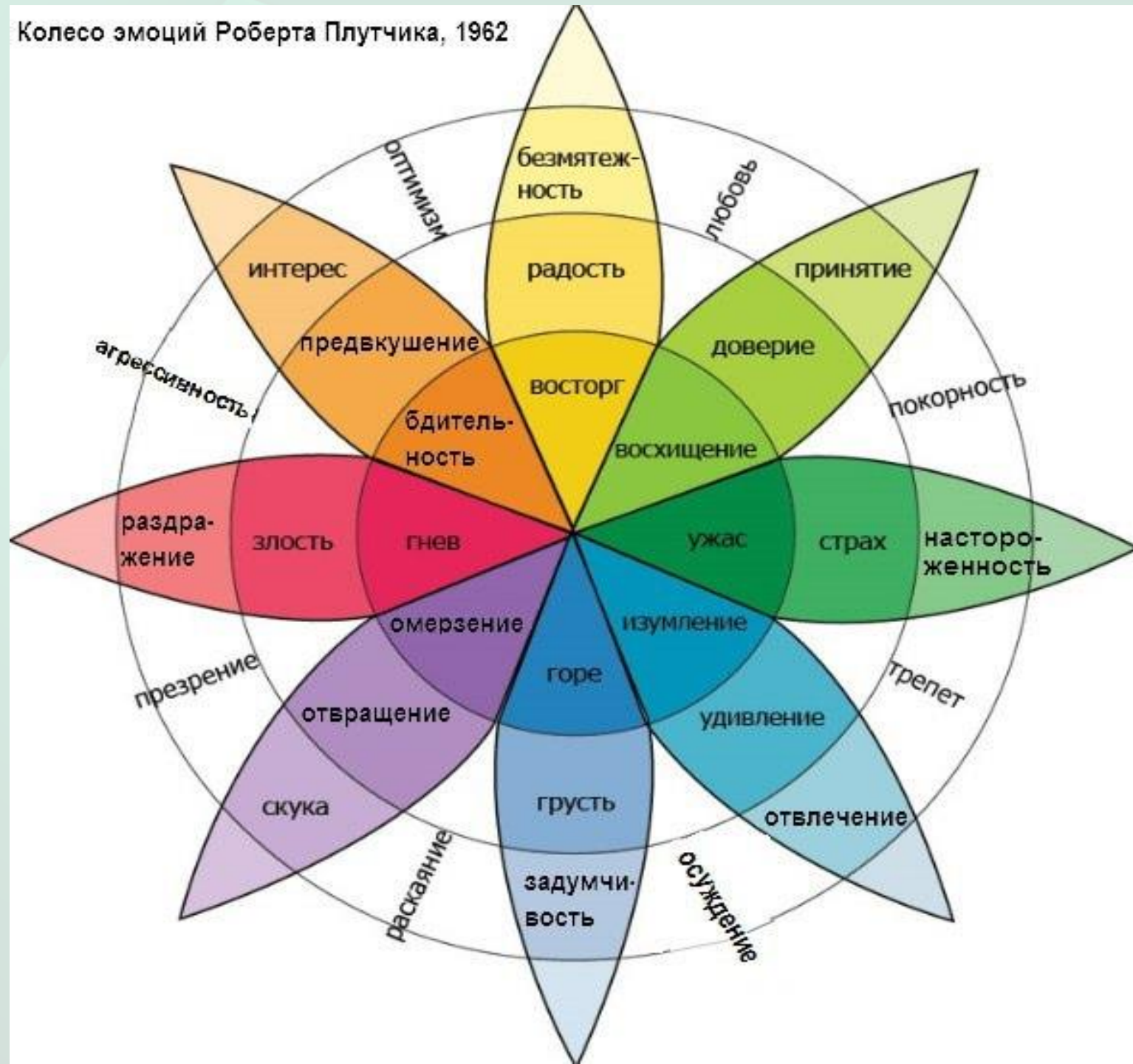


# Самоосознанность





Колесо эмоций Роберта Плутчика, 1962



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение детский сад №18 «Солнышко»  
Муниципального образования  
Приморско-Ахтарский район



# ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

(учебное пособие для педагога-психолога)

А.С. Шевчук

Приморско-Ахтарск, 2022

# Дневник эмоций



## Дневник эмоций

Дата \_\_\_\_\_

Ситуация \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ощущения в теле \_\_\_\_\_ !  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Какие эмоции я испытываю \_\_\_\_\_ 😞 😐 😊  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Интенсивность

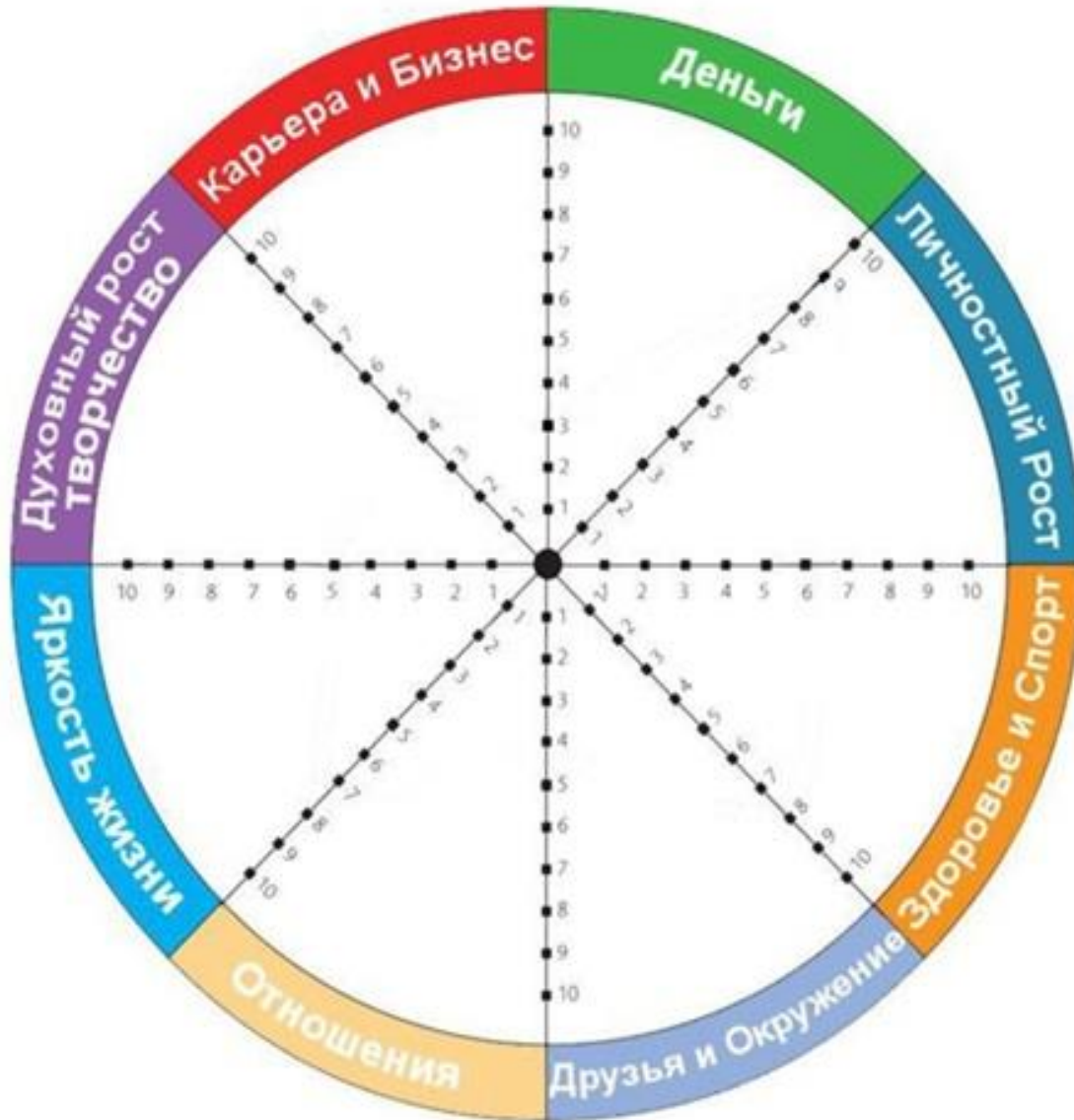


Что хочу (получить/сделать/чувствовать) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Какие есть уместные способы достичь этого \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Практика «Колесо жизненного баланса»



Шкала оценок:

0-2

- развития нет, либо только что началось, и горизонты пока не видны

2-5

- есть только слабые порывы в развитии - чаще всего незапланированно и стихийно

5-7

- зона развития и есть куда совершенствоваться

7-9

- одна из основных и значимых зон в Вашей жизни - постоянно развивается семимильными шагами и Вас устраивает ее нынешнее состояние

10

- о Вас можно писать книги и складывать легенды  
- Высший класс