

PERCEPCJA

trening inteligencji emocjonalnej

E
M
O
C
J
I



percepcja
rozumienie
asymilacja
zarządzanie



EI EXPERT
Emotional Resources

eiexpert.pl

MOWA CIAŁA

Napisz, co się dzieje z Twoim ciałem, kiedy odczuwasz:

Zwróć uwagę na:

- twarz
- serce
- oddech
- uczucie w brzuchu
- temperatura (uczucie ciepła/zimna)
- dłonie
- ruch/brak ruchu całego ciała
- niespecyficzne wskaźniki indywidualne

PODEKSCYTOWANIE

FRUSTRACJA

DUMA

TĘSKNOTA

WDZIĘCZNOŚĆ

WSPÓŁCZUCIE

LEKCEWAŻENIE

PERCEPCJA



MOWA CIAŁA

Napisz, co się dzieje z Twoim ciałem, kiedy odczuwasz:

Zwróć uwagę na:

- twarz
- serce
- oddech
- uczucie w brzuchu
- temperatura (uczucie ciepła/zimna)
- dłonie
- ruch/brak ruchu całego ciała
- niespecyficzne wskaźniki indywidualne

SMUTEK

ROZCZAROWANIE

WSTRĘT

PODZIW

WDZIĘCZNOŚĆ

SATYSFAKCJA

UFNOŚĆ

PERCEPCJA



MOWA CIAŁA

Napisz, co się dzieje z Twoim ciałem, kiedy odczuwasz:

Zwróć uwagę na:

- twarz
- serce
- oddech
- uczucie w brzuchu
- temperatura (uczucie ciepła/zimna)
- dłonie
- ruch/brak ruchu całego ciała
- niespecyficzne wskaźniki indywidualne

ZAZDROŚĆ

ROZCZAROWANIE

WZRUSZENIE

ŻAL

ZAUROCZENIE

PRZEMĘCZENIE

ZNUŻENIE

PERCEPCJA



MOWA CIAŁA

Napisz, co się dzieje z Twoim ciałem, kiedy odczuwasz:

Zwróć uwagę na:

- twarz
- serce
- oddech
- uczucie w brzuchu
- temperatura (uczucie ciepła/zimna)
- dłonie
- ruch/brak ruchu całego ciała
- niespecyficzne wskaźniki indywidualne

FASCYNACJA

ZAŻENOWANIE

TRWOGA

STRACH

ZAKŁOPOTANIE

ŚMIAŁOŚĆ

BEZTROSKA

PERCEPCJA



MOWA CIAŁA

Napisz, co się dzieje z Twoim ciałem, kiedy odczuwasz:

Zwróć uwagę na:

- twarz
- serce
- oddech
- uczucie w brzuchu
- temperatura (uczucie ciepła/zimna)
- dłonie
- ruch/brak ruchu całego ciała
- niespecyficzne wskaźniki indywidualne

DESPERACJA

OBOJĘTNOŚĆ

ROZKOSZ

WYCZERPANIE

GNIEW

SAMOTNOŚĆ

SWOBODA

PERCEPCJA

