

SCHEDA DI LAVORO • DA USARE IN CLASSE

LAVORIAMO SULL'AUTOCONSAPEVOLEZZA

Manifesto dell'Educazione Emotiva • Attività collegata al punto:

3. Tutte le emozioni hanno un *valore***1. DATI**

Nome e Cognome: Classe: Data:

**2. LE MIE EMOZIONI PRIMA, DURANTE E DOPO LA VERIFICA***Pensa all'ultima verifica o compito. Scrivi o disegna con le emoticon le emozioni che hai provato nei tre momenti.***PRIMA della verifica**

Come mi sentivo?

(agitato/a, curioso/a,
spaventato/a, tranquillo/a...)

DURANTE la verifica

Come mi sentivo?

(concentrato/a, bloccato/a,
ansioso/a, sicuro/a...)

DOPO la verifica

Come mi sono sentito/a?

(sollevato/a, deluso/a,
soddisfatto/a, preoccupato/a...)

**3. EMOZIONI E PRESTAZIONE***Scegli 2 emozioni che hai provato e rifletti su come hanno influenzato il tuo lavoro.*

EMOZIONE PROVATA	COME HA INFLUENZATO LA MIA PRESTAZIONE?	COSA POTREI CAMBIARE?
.....		
.....		

**4. LA PROSSIMA VOLTA...***Pensa a cosa potresti fare diversamente la prossima volta.***Prima della verifica potrei...**

Durante la verifica potrei...
