

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**

Ricostruisci con precisione le emozioni vissute nei tre momenti della verifica.

Puoi indicarne più di una per ogni fase.

PRIMA della verificaQuali emozioni provavo?
(ansia, curiosità, paura, fiducia,
agitazione, indifferenza...)

DURANTE la verificaQuali emozioni provavo?
(blocco, concentrazione,
frustrazione, lucidità, panico...)

DOPO la verificaQuali emozioni ho provato?
(solievo, delusione, soddisfazione,
vergogna, orgoglio...)

**3. EMOZIONI E PRESTAZIONE**

Per ciascuna emozione che hai identificato, rifletti su come ha influenzato la tua prestazione e cosa potresti modificare.

EMOZIONE PROVATA	COME HA INFLUENZATO LA MIA PRESTAZIONE?	C'È QUALCOSA CHE POTREI CAMBIARE?
.....		
.....		
.....		
.....		

**4. LA PROSSIMA VOLTA...**

Sulla base di quanto hai scoperto, definisci strategie concrete per le prossime prove.

Prima della verifica potrei fare diversamente...

Durante la verifica potrei gestire le emozioni...

Dopo la verifica potrei usare le emozioni provate per...
