

Емоционална интелигентност

Устойчивост

Гъвкавост

Академия за физическо и емоционално здраве за младежи

Сесия „Емоционално здраве“

Адаптивност

Flow and Mindfulness

Внимателност

Осъзнатост



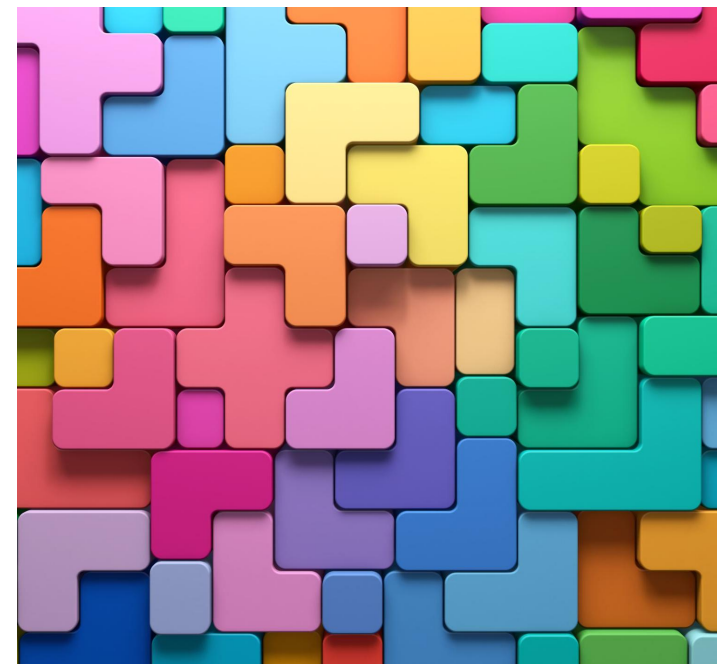


Ана Баждарванова

Детско юношеска и училищна психология

Психология на социалните дейности

- ❖ теми:
- ❖ Емоционална интелигентност
- ❖ Устойчивост и адаптивност
- ❖ Емоционално здраве
- ❖ Спорт и мотивация
- ❖ Осъзнатост и внимателност / mindfulness
- ❖ Състояние на ума – тук и сега / flow

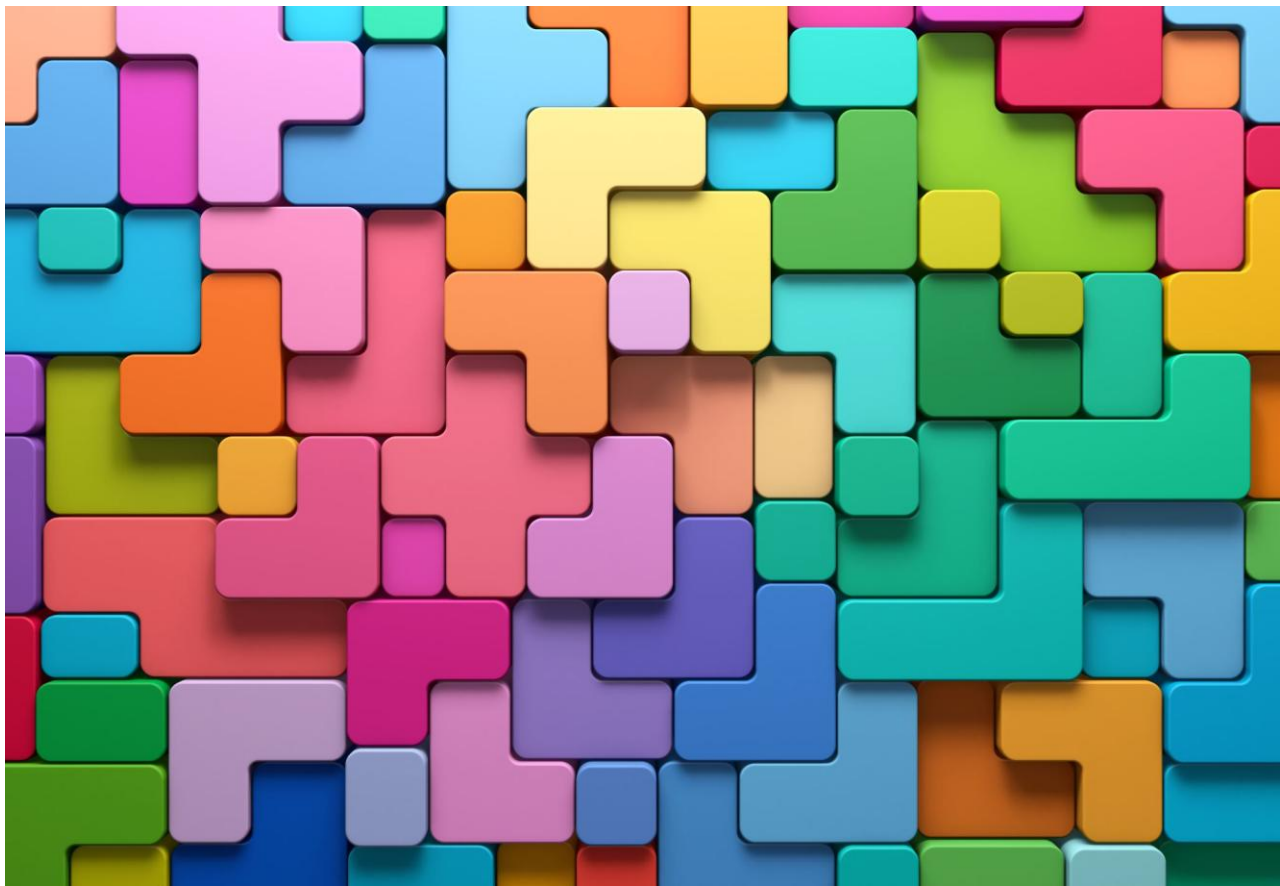


Емоционалната интелигентност (ЕИ) е способността да осъзнаваме, разбираме, управляваме и използваме емоциите си, както и емоциите на другите хора. Тя включва самосъзнание, емпатия, самоуправление и социални умения, което е важно за успешни взаимоотношения и постигане на цели.



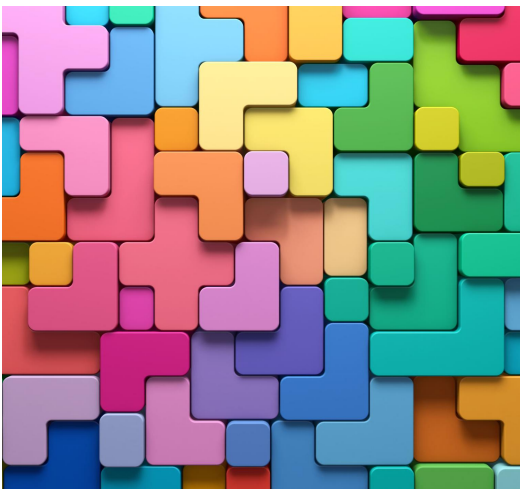
Бамбукът често се използва като символ на устойчивост поради способността му да се огъва от вятъра и да издържа на силни пориви, без да се счупи. Тази гъвкавост му позволява да се адаптира към трудни условия и да се връща в първоначалната си форма, илюстрирайки концепцията за устойчивост.

УСТОЙЧИВОСТ





Емоционално здраве – „Ти си ОК! Как да управляваме стреса и тревожността“

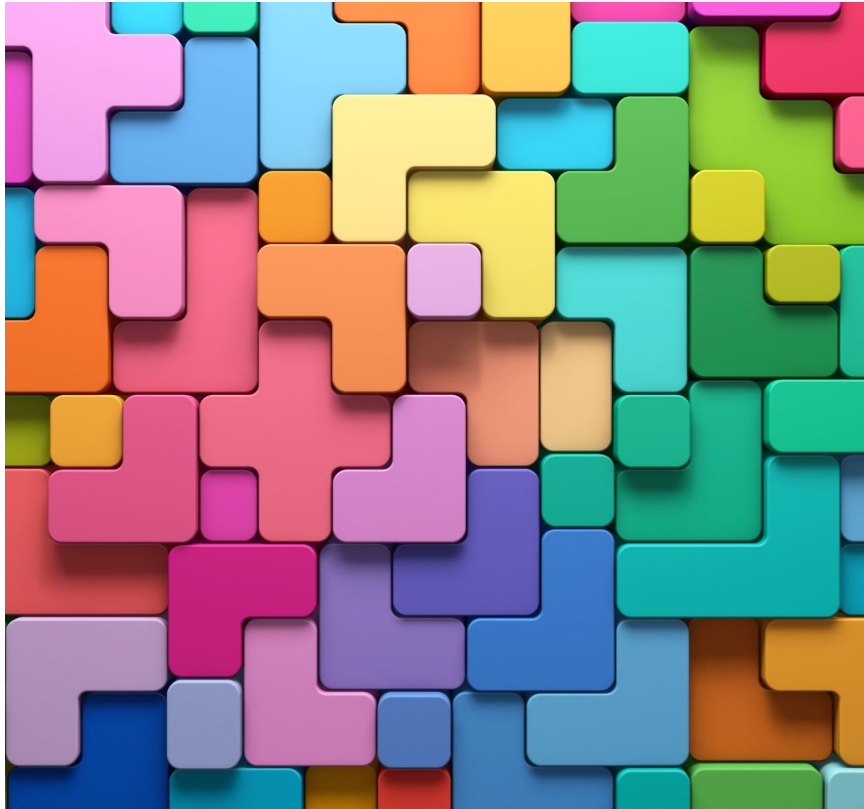


❖ **майндфулнес**

бистър ум
концентрация
фокусиран ум
сила на ума

1. Отделете малко време
2. Наблюдавайте настоящия момент, такъв, какъвто е...обърнете изцяло вниманието си към мястото, на което сте, в момента, в който сте там, без да раздавате оценки.
3. Отбележете какво си мислите, но го оставете да мине покрай вас като нещо ненужно и чуждо в настоящия момент.
4. Непрекъснато се връщайте към настоящия моментзабрави за останалите си мисли.
5. Не се обвинявайте, ако мисълта ви непрекъснато отскача до други места и събития. Опитвайте се да разбирате кога това се случва, за да можете спокойно и безкритично да се върнете отново към себе си, тук и сега.





FLOW

В психологията „поток“ се отнася до състояние на интензивна концентрация, ангажираност и удоволствие по време на извършване на дадена дейност. Това е усещане за „в зоната“, където времето сякаш изчезва и егото избледнява. Това състояние се характеризира с високо ниво на поглъщане на задачата, което често води до оптимално изпълнение.

Няма

Награда/наказание

Вина/Гордост

Стойност

Идентифициран

Интерес/наслаждение

МОТИВАЦИЯ

„Никога не съм се интересуval
от спорт и нищо не може
да ме накара да го играя.“

„Играя, защото баща ми
ми дава пари, за да вкарвам
голове.“

„Играя, защото се
чувствам виновен, че съм
разочаровал съотборниците си,
ако не се появя.“

„Играя, защото е
важно за мен; ценя това да съм
активен и да усвоявам
нови умения.“

„Играя, защото
така се чувствам, това е
част от моята
идентичност“

„Играя, защото
много ми харесва.“

„Играя, защото не ми е позволено
да играя видеоигрите
си, ако не го направя.“

„Играя, за да
докажа, че съм по-добър
от другите.“

„Играя го, защото
играта наистина
ме интересува.“

- По-контролиран
- Ниско благосъстояние
- Високо неразположение
- Бърнаут
- Отпадане



По-ниско качество



По-високо качество



- Самомотивиран
- Представете се по-добре
- Инвестирайте повече усилия
- По-упорит
- Отчитайте по-високи нива на концентрация
- По-малко симптоми на прегаряне

**СПОРТ = МОТИВАЦИЯ+ УСТОЙЧИВОСТ +
АДАПТИВНОСТ + РАДОСТ + УСПЕХ +**



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

Проект "Младежка активност и здравословен ритъм" с рег. № НПМ-2-005-ТО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СПИЙД" съгласно Договор с рег. № 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 - 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СПИЙД"



БЛАГОДАРЯ ЗА ВНИМАНИЕТО!

За изработването на презентацията е използван шрифт Adys - специално създаден шрифт, който улеснява хора с лека до средна степен на дислексия при четене.



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

Проект "Младежка активност и здравословен ритъм" с рег. № НПМ-2-005-Т04/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СПИЙД" съгласно Договор с рег. № 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 - 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СПИЙД"

