

Цветето на внимателността



Колелото на внимателността

Цветните сегменти представляват впечатленията: вътрешни (5 сетива) и външни (да усетиш тялото, чувства, да мислиш за взаимоотношенията). Програмата за внимателността на „Youth Start“ съдържа упражнения за всеки един от сегментите.

Цветето на внимателността

е упражнение от Програмата „Предприемачески предизвикателства на Youth Start“, която като завършена концепция за обучение формира компетентности, които стимулират изграждането на самостоятелно мислене и действие. Децата получават подкрепа за разгръщането на своя потенциал.

С помощта на техниките за внимателност ние изостряме нашите възприятия и фокусираме духа си върху СЕГА, учейки се да наблюдаваме себе си и другите, без да даваме оценки или да отправяме упреци.

Внимателността в отношението към нас самите и към другите стимулира емоционалната интелигентност и е предпоставка за социално сътрудничество.



Отличавам се с внимателност

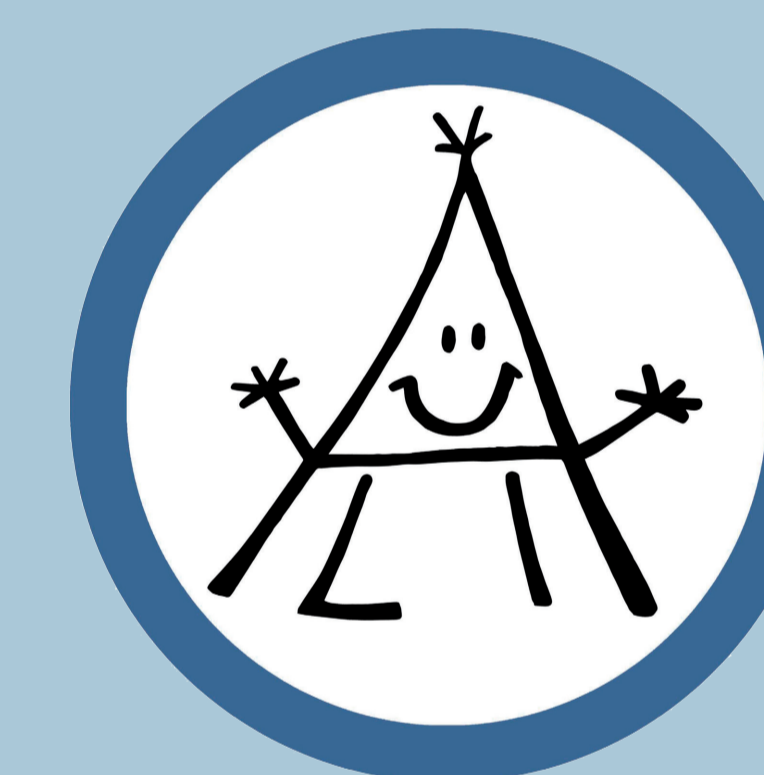
ALI

ist eine weitere Achtsamkeitsübung und steht für

Atmen

Lächeln

Innehalten



BU3

е още едно упражнение за внимателност и означава

Bдишвам

Усмихвам се

Задържам



Допълнителни материали и филми на Youth Start за внимателността се намират в рубриката „Тяло & Дух“ на www.youthstart.eu