



(SAMODZIELNY WYDRUK) KARTY UCZUĆ I POTRZEB

CENA: **97,00** PLN

CZAS WYSYŁKI: 1-2 DNI

Producent: Empatify



OPIS PRZEDMIOTU

WERSJA DO SAMODZIELNEGO WYDRUKU Ilustrowane karty uczuć i potrzeb - kompas po świecie emocji i narzędzie do samorozwoju. Uwolnij empatię, ulepsz komunikację, poczuć szczęście.

Produkt w formie cyfrowej (PDF), zawiera arkusze do wydrukowania i samodzielnego przygotowania ilustrowanych Kart Uczuć i Potrzeb Empatify oraz pełną instrukcję.

Karty pomogą Tobie lub osobom, które wspierasz:

- rozpoznać swój lub czyjś stan emocjonalny;
- odbudować zasoby emocjonalne;
- budować zdrowe i satysfakcjonujące relacje (również ze sobą);
- pogłębiać zrozumienie (siebie też);
- zwiększać asertywność i bezpieczeństwo emocjonalne;
- transformować wewnętrzne i zewnętrzne konflikty.

Karty można wykorzystywać jako narzędzie do pracy samodzielnej, jako wsparcie w pracy zawodowej lub jako grę towarzyską.

Zestaw zawiera 34 szt. ilustrowane karty + kompletną instrukcję

- 12 kart Uczuć
- 19 kart Potrzeb
- 1 karta Kompas Uczuć
- 1 karta Słuchającego/Mówiącego
- 1 karta Mapa Empatycznej Podróży

- książeczka z instrukcjami
- liniiany woreczek

W instrukcji opisanych jest 13 sposobów zastosowania kart.

186 unikalnych ilustracji przedstawiających uczucia i potrzeby

Wygodna i podręczna forma kart umożliwia noszenie kart ze sobą i korzystanie z nich w razie potrzeby **emocjonalnego wsparcia** lub samoregulacji.

Kompas Uczuć - zastosowane w kartach mechanizmy oparte o neuronauki i psychologię, umożliwiają łatwe i proste nazwanie swoich uczuć (nawet dla osób, które rzekomo nic nie czują!) oraz połączenie uczuć ze swoimi potrzebami umożliwiając tym samym dojście do działania, które przybliży nas do równowagi, szczęścia i satysfkcacji.