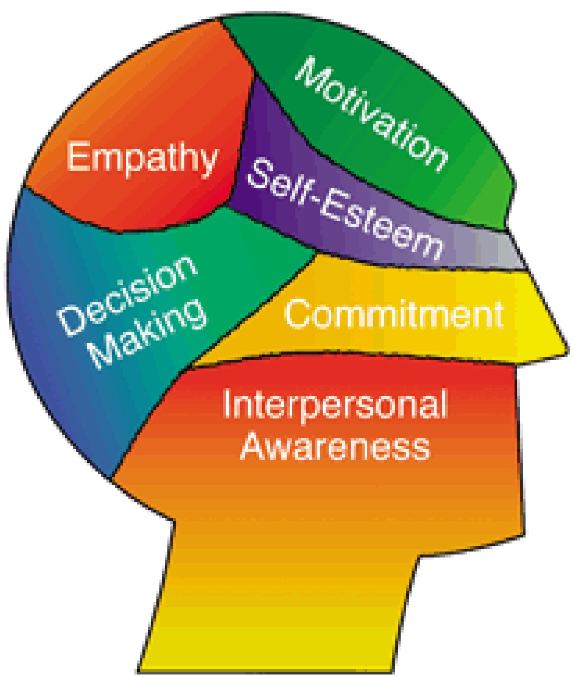
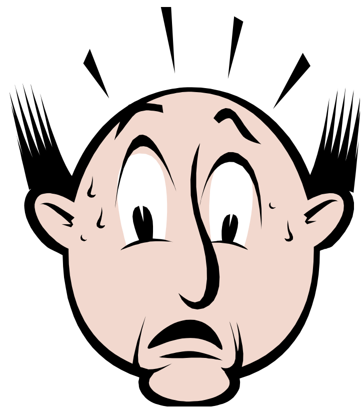
நம்முடைய உணர்வுகள்

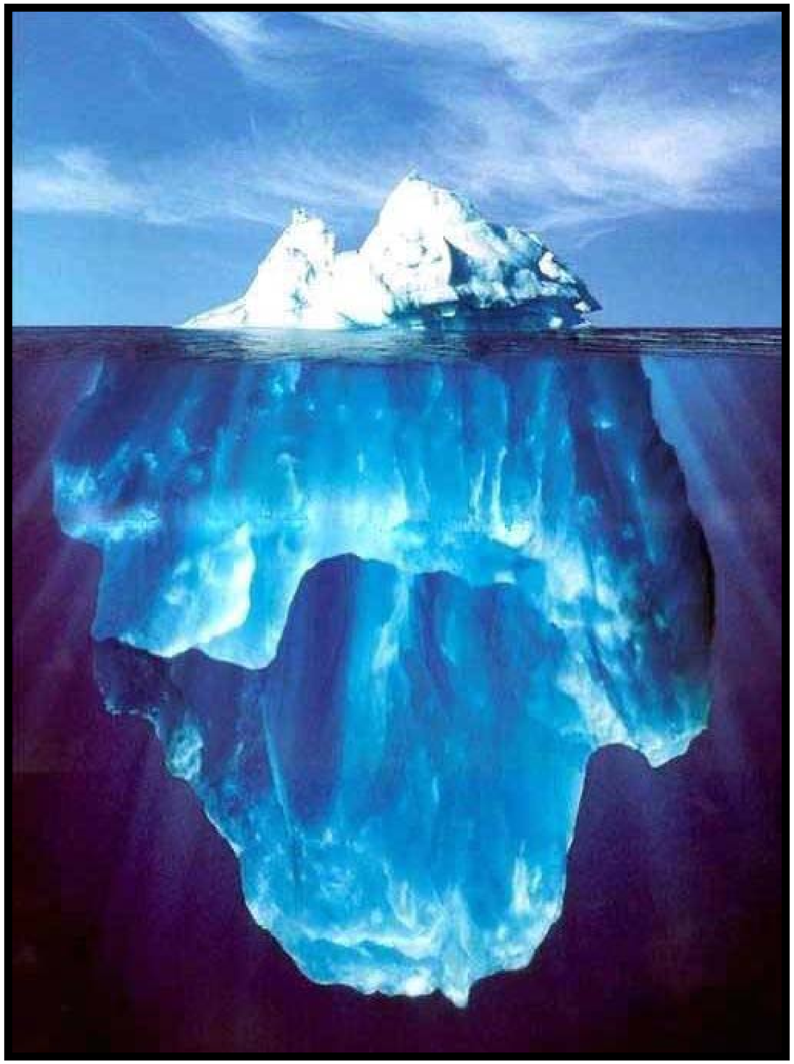


உணர்ச்சி என்பது?



- உணர்ச்சி என்பது சமூக பண்பாட்டு நிலைகளாலோஅல்லது நேரடி நிகழ்வுகளாலோ நம் மனதில் எழும் பல கூறுகளைக் கொண்ட எண்ணங்களின் தொடர் செயலாகும்.

உணர்ச்சிகளின் அடிப்படை



பொதுவாக நம்முடைய உணர்வுகள் வெளிப்படையாக 10 % தெரியும். ஆனால் மீத 90 % உள்ளுக்குள்
உறைந்து இருக்கும்.

நம்முடைய உணர்வுகள்

உணர்ச்சிகள் நம்முடைய மூளை மற்றும் உடல்நிலையைப் பாதிக்கும். நம்முடைய உணர்ச்சிகளையும் அவற்றின் விளைவுகளையும் நாம் அறிய முடியும். வெவ்வேறு பட்ட உணர்வுகளால் நாம் வேறுவேறு விதமாக நடந்து கொள்கிறோம்.

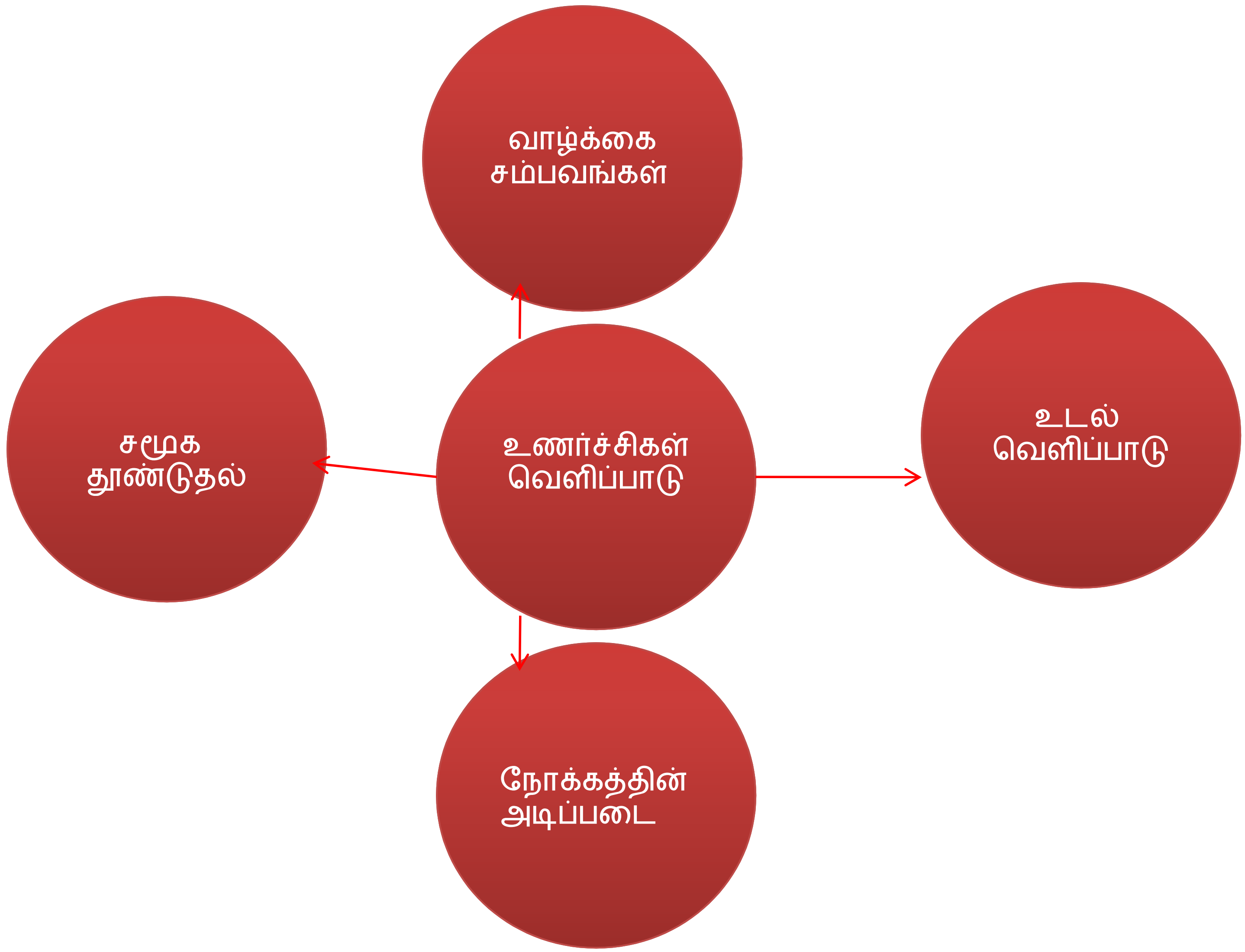
நம்முடைய உணர்வுகள்

உணர்ச்சி என்பது சமூக பண்பாட்டு நிலைகளாலோ அல்லது நேரடி நிகழ்வுகளாலோ நம் மனதில் எழும் பல கூறுகளைக்கொண்ட எண்ணங்களின் தொடர் செயலாகும். கடந்த கால அனுபவங்களாலும் உணர்ச்சிகள் எழலாம்.

நம்முடைய உணர்வுகள்

நம்முடைய நடைமுறைகளின் வடிவில் நம் உணர்ச்சிகள் வெளிப்படுகின்றன. எதிர்மறை எண்ணங்களையும் அதன் விளைவான எதிர்மறை நடத்தைகளையும் தவிர்ப்பதற்கு நாம் எவ்வளவோ செய்யலாம்.

உணர்ச்சிகளின் பாகங்கள் or அடிப்படை

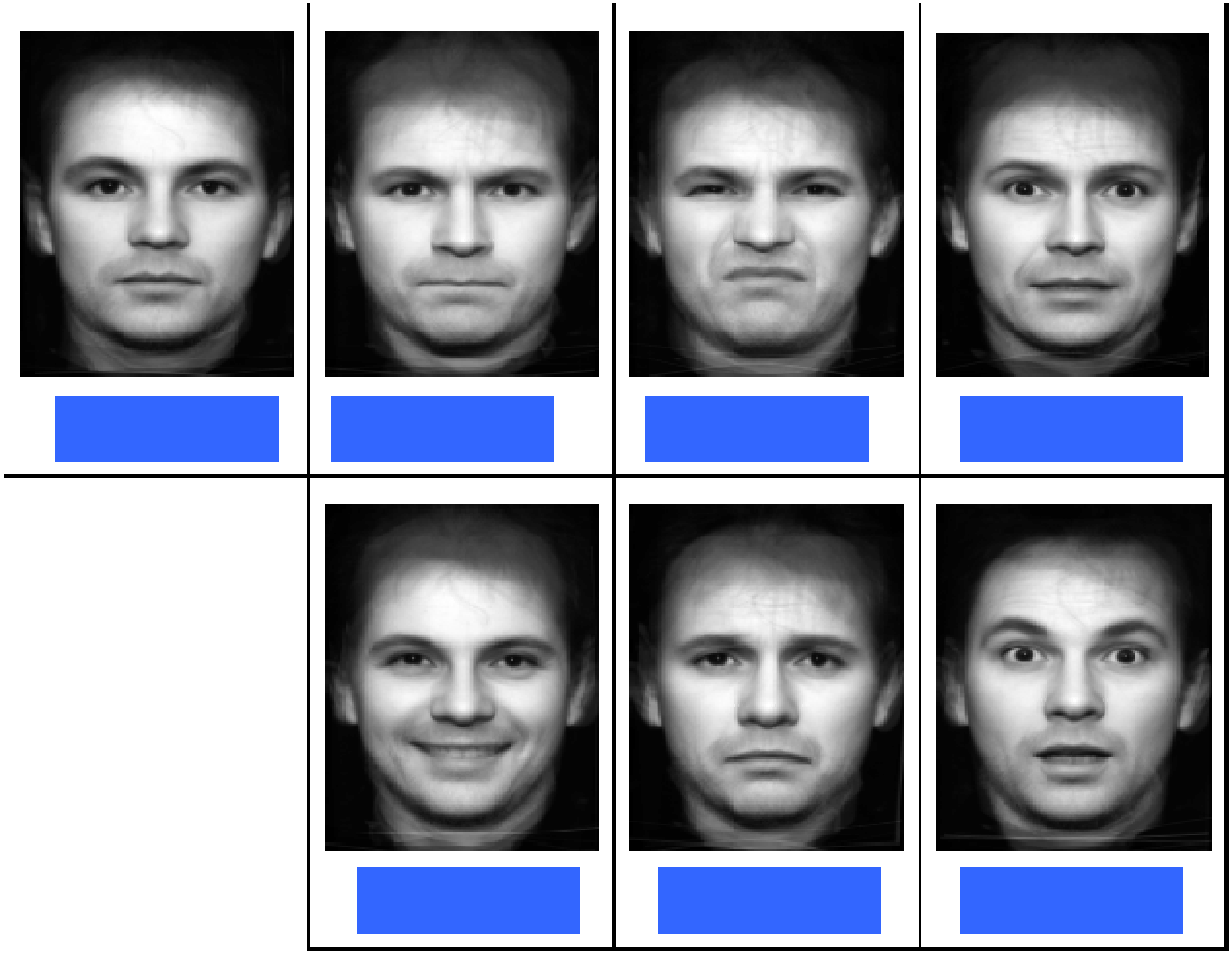


செயல்முறை

கீழே சில உணர்ச்சிகளும் அவற்றின் நடைமுறை வடிவங்களும் தரப்பட்டுள்ளன. உங்கள் பார்வையின்படி அவற்றை பொருத்துக.

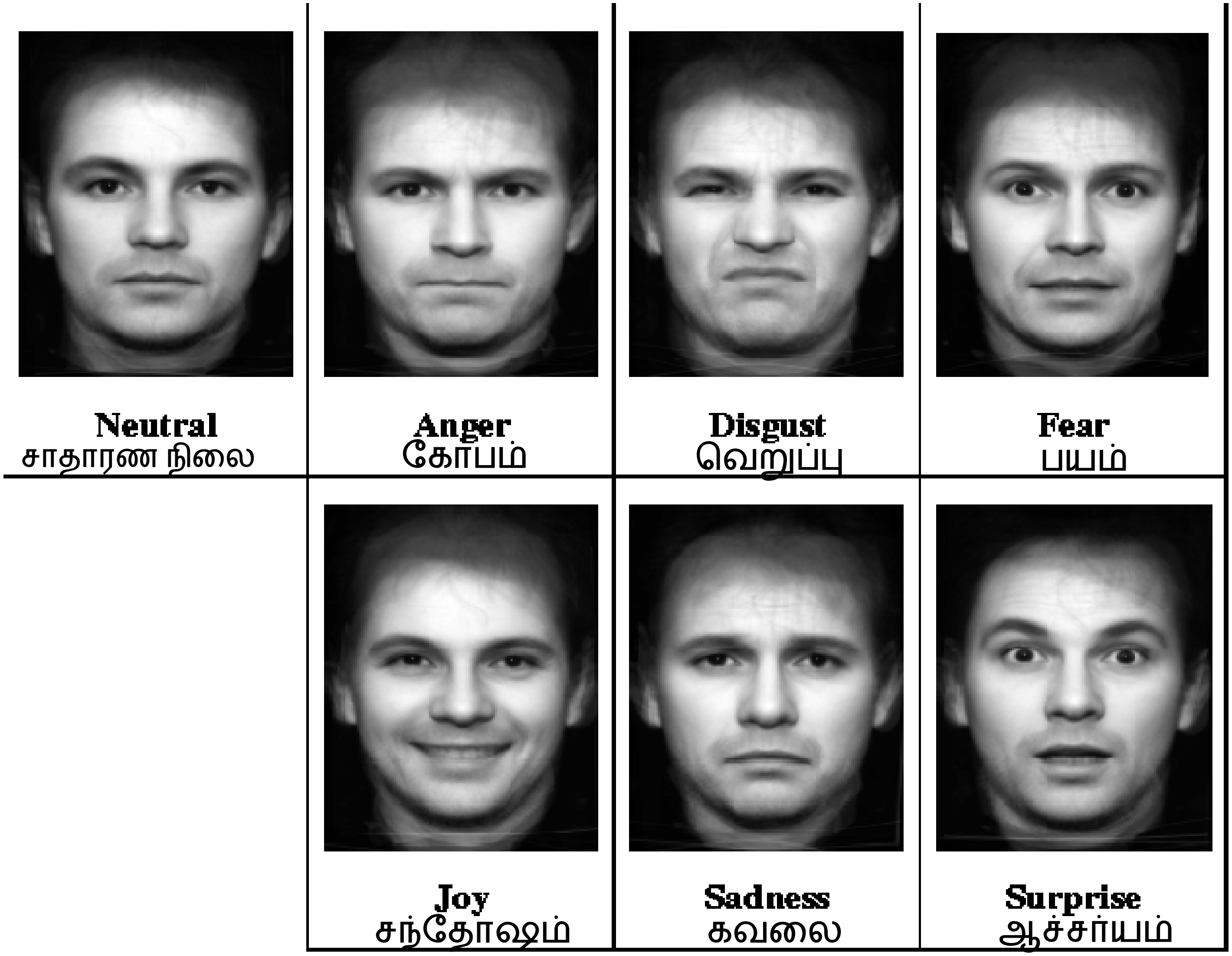
உணர்ச்சிகள்	நடத்தை
1 மகிழ்ச்சி	வீரிடுதல், தாக்குதல், புண்படுதல்
2 வருத்தம்	துள்ளுதல், புன்னகைத்தல், பாடுதல்
3 கோபம்	வியர்வை வழித்தல், உறைந்து போதல், குரல் நடுங்குதல்
4 பயம்	அழுகை, அமைதியாக அமர்ந்திருத்தல், ஒருமுகப்படுத்த முடியாமை

அடிப்படை உணர்வுகளின் தோற்றம் ?



www.themegallery.com

அடிப்படை உணர்வுகளின் தோற்றம்



செயல்முறை

பயிற்சியாளர் உங்களை 5 நபர்கள் குழுக்களாகப் பிரிப்பார். பல்வேறு வகையான உணர்ச்சிகள் உங்கள் உடல்நலத்தை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்பது பற்றி கலந்துரையாடல் செய்க. குழுவில் உள்ள எவரேனும் ஒருவர் அக்கலந்துரையாடலில் தெரிவிக்கப்படும் கருத்துக்களை ஒரு தாளில் எழுதிக் கொண்டு குழுவினருக்கு உரத்துப் படித்துக் காட்ட வேண்டும்.

செயற்பாடு

உங்கள் பயிற்சியாளர் உங்களனைவரையும் நான்கு நபர்கள் குழுக்களாகப் பகுப்பர். கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள உணர்வுகளை, நீங்கள் உங்கள் முகம் மற்றும் அங்க அசைவுகளைப் பயன்படுத்தி தெரிவிக்க வேண்டும். அப்படித் தெரிவிக்கும் பொழுது, உணர்ச்சி வெளிப்பாடு மற்றும் சைகைகளின் போது `தாரா ரம் பம் பம்' என்ற சொற்றொடரைப் பயன்படுத்திக் கொண்டே வெளிபடுத்தவும்.

செயற்பாடு

கோபம்	--	தாரா ரம் பம் பம்
பயம்	--	தாரா ரம் பம் பம்
மகிழ்ச்சி	--	தாரா ரம் பம் பம்
வருத்தம்	--	தாரா ரம் பம் பம்
வியப்பு	--	தாரா ரம் பம் பம்
விரக்தி	--	தாரா ரம் பம் பம்
துணிச்சல்	--	தாரா ரம் பம் பம்
பொறுமை	--	தாரா ரம் பம் பம்

What matters most is how
you see yourself

நன்றி

Motivation
Empathy
Self-Esteem
Decision Making
Commitment
Interpersonal Awareness