



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

DERIVATELE EMOȚIILOR

Există foarte multe cuvinte care descriu stări afective de diferite intensități. Dar toate sunt derivate din 5 emoții de bază. Autocunoașterea presupune să recunoști în tine senzațiile, gândurile, trăirile și să poți denumi emoția pe care o exprimi. Capacitatea de a identifica „semnele” emoției este primul pas spre dezvoltarea autocontrolului.

EMOȚIILE DE BAZĂ:

| BUCURIE | TRISTEȚE | FURIE | DEZGUST | FRICĂ |
|---------|----------|-------|---------|-------|
| | | | | |

De la aceste emoții de bază apar derivatele după cum urmează:

| EXEMPLE DE EMOȚII | NEGATIVE | POZITIVE |
|-------------------|-------------|-------------|
| | Supărare | Mulțumire |
| | Tristețe | Bucurie |
| | Vinovăție | Satisfacție |
| | Dezgust | Plăcere |
| | Regret | Încântare |
| | Frică | Veselie |
| | Îngrijorare | Fericire |
| | Furie | Relaxare |
| | Nemulțumire | Împlinire |



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

Derivatele emoțiilor de bază:

| | FERICIRE | TRISTEȚE | MÂNIE | FRICĂ | DEZGUST – |
|-----------------------------|---|--|---|---|--|
| | | | | | |
| Intensitate crescută | Jubilație Entuziasm Excitație Exuberanță Extaz Încântare | Deprimare Dezamăgire Singurătate Suferință Respingere Disperare Mâhnire Jalnic | Furie Turbare Enervare Mânie Fierbere | Groază Oroare Părul făcut măciucă Împietrit Teamă Panică | Mâhnire Remușcare Nedemn Decădere Dezonoare |
| Intensitate medie | Voioșie Înălțare Bun Ușurare Satisfacție | Inimă frântă Doborâre Supărare Deranjat Remușcare Melancolie | Supărare Nervos Înfierbântare Frustrare Agitație Dezgust | Speriat Înspăimântare Amenințare Nesiguranță Neliniște Șoc | Iertător Defăimare Servilism Vinovăție |
| Intensitate scăzută | Bucurie Fericire Plăcere Bine Mulțumire | Nefericire Proastă dispoziție Abătut Pierdut Nesatisfăcut | Tulburare Necăjit Încordare Iritare Iritabil | Neîncredere Neliniște Îngrijorare Timiditate Ezitare Agitație | Jenă Dezamăgire Abătut |