

## X'inhil-intelligenza emozzjonali u għaliex hi importanti?

Li tkun emozzjonalment intelligenti jfisser li tkun kapaci tifhem u timmaniġġja s-sentimenti tiegħek stess, u tkun konxju tas-sentimenti tan-nies ta' madwarek. Int tkun tista' wkoll twassal is-sentimenti tiegħek b'mod ċar u tifhem kif jistgħu jinfluwenzaw nies oħra.

## Għaliex hu importanti li żżomm nota tal-emozzjonijiet tiegħek kuljum?

Li żżomm nota tal-emozzjonijiet tiegħek hi teknika psikoloġika pożittiva li toħloq spazju u ħin għalik biex tirrifletti dwar kif ħassejtek matul il-ġurnata. Meta tagħmel hekk ikollok is-setgħa li tara xi forma ta' drawwa jew xi emozzjoni iktar prezenti minn oħra. It-tabella tal-'Year in Pixels' hi għodda li biha tista' żżomm nota tal-emozzjonijiet fuq medda ta' żmien. B'dal-mod tista' tagħraf xi ċiklu ripetittiv li jista' jwasslek jew jinkuraggjik biex tfittex l-għajnuna.

## Għandek bżonn l-għajnuna?

### Dawn huma xi riżorsi:

Għalliema tal-PSCD:

s.grech@stjosephsliema.edu.mt

n.camilleri@stjosephsliema.edu.mt

Linja tas-support: 179

Messaġġ: kelimni.com

App: Kelimni

Sit: richmond.org.mt

*Katrina B Keira Chetani; Amy Cassar*

Maqlub għall-Malti minn:

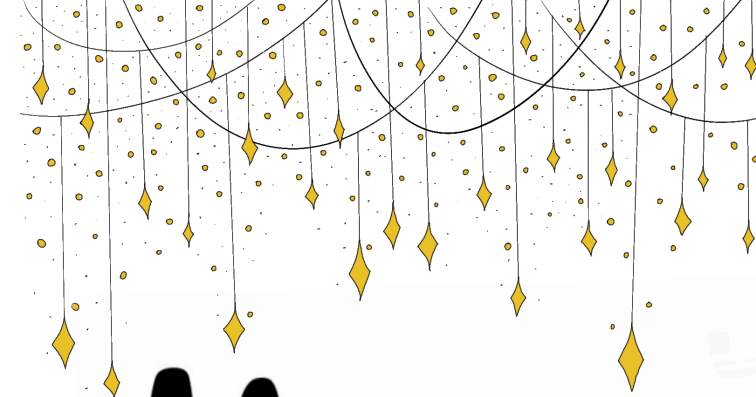
*Roberta Gnigo Michela Briffa  
Emma Manicaro*

Ibbażata fuq l-idea originali ta' 'Year In Pixels' ta' Camille @passioncarnets fuq Instagram.



Erasmus+ eupa

Dyslexic Teens Dialogue – 2019-3-MT01-KA205-074043



# Year IN

# PIXELS

Nom: \_\_\_\_\_

Klassi: \_\_\_\_\_



