**Pozsgai Anita: Reziliencia – kurzusfeladat, 3. lecke**

**Érzelmek tudatosítása és szabályozása – feladat**

Emlékezzen vissza egy nemrég történt konfliktushelyzetre.

Írja fel, hogy milyen érzelmeket élt át ebben a helyzetben? Próbálja meg ezeket az érzelmeket a lehető legárnyaltabban megfogalmazni és összegyűjteni.

Írja fel, hogy mire volt szüksége a fenti konfliktushelyzetben, vagyis milyen betöltetlen szükségek álltak az érzései mögött? Igazából, mélyen belül mire lett volna leginkább szüksége ebben a helyzetben?