



Critical and Creative Thinking WebQuest Expert



Element 3: Lernaktivität mit Herausforderungen

Angesprochene Fertigkeit:	Emotionales Denken anhand geeigneter Modelle für kritisches Denken reflektieren
Niveau der Herausforderung:	Experte
Titel der Aktivität:	Gefühlsdetektiv
Einführung in die Fertigkeit	
<p>Emotionen spielen eine entscheidende Rolle dabei, wie wir Informationen auswählen und interpretieren, wie wir Schlussfolgerungen ziehen und uns entscheiden, Maßnahmen zu ergreifen. Manchmal können unsere Emotionen jedoch die Oberhand gewinnen und zu einem emotionalen Denkprozess anstelle einer logischen oder objektiven Entscheidungsfindung führen. Dies wirkt sich auf all die kleinen Entscheidungen aus, die wir jeden Tag treffen, wie z. B. die Entscheidung, was wir essen oder was wir sagen, aber auch auf große Entscheidungen, wie z. B. unsere Berufswahl, mit wem wir Beziehungen pflegen und wo wir leben wollen.</p> <p>Natürlich brauchen wir eine emotionale Komponente in unserer Entscheidungsfindung und müssen einschätzen können, ob und inwieweit uns eine Situation angenehm, glücklich, ängstlich, wütend oder nicht ist.</p> <p>Das Problem ist, wenn unsere Emotionen uns gegen objektive Fakten und in eine festgefahrene Position führen. Durch kritisches Denken und Selbstreflexion sind wir in der Lage, mögliche emotionale Voreingenommenheit aufzudecken und sie folglich zu überwinden.</p>	
Die Herausforderung	
<p>In dieser Aufgabe bitten wir Sie, emotionale Argumente und Voreingenommenheit zu untersuchen, um zu verstehen, wie sie sich auf die Entscheidungsfindung am Arbeitsplatz auswirken können. Sie sollen sich ein Video ansehen, in dem Teilnehmer eine Debatte führen, und die emotionale Argumentation der Teilnehmer besser verstehen. Nachdem Sie Ihre Recherchen abgeschlossen und das Video angeschaut haben, sollen Sie einen Index zur kognitiven Aufarbeitung erstellen, indem Sie über einen Zeitpunkt in Ihrem eigenen Berufsleben nachdenken, an dem Sie Ihre Entscheidungsfindung und Ihren Denkprozess durch emotionale Voreingenommenheit oder Argumentation getrübt haben. Dies wird Sie dazu ermutigen, Ihre Fähigkeiten zum kritischen Denken einzusetzen, um zu verstehen, wie Sie emotionale Argumente vermeiden können, wenn Sie schwierige Entscheidungen am Arbeitsplatz treffen!</p>	
Struktur	

Hier sind die Videos. Wählen Sie eines aus, um diese Aufgabe zu erledigen:

- **Denken alle Veganer das Gleiche? | Spektrum - von Jubilee:**
<https://www.youtube.com/watch?v=mK7OGhqa9vs>
- **Ist die Generation Z falsch informiert? Konservative Teenager vs. Liberale vs. Gemäßigte | Middle Ground - von Jubilee:**
<https://www.youtube.com/watch?v=T333nqIDT8s>

Denken Sie beim Betrachten des Videos über die folgenden Aussagen nach:

- Hinterfragen Sie die Gründe für die Meinung einer Person - überlegen Sie, ob sie ihre Meinung auf beobachtbare Fakten, persönliche Erfahrungen oder Gefühle stützt.
- Achten Sie darauf, wie sie ihren Standpunkt darlegen - versuchen Sie herauszufinden, ob es ihnen um Selbstdarstellung geht oder ob sie versuchen, andere zu überzeugen.
- Achten Sie auf Schlüsselwörter, die eine emotionale Argumentation erkennen lassen.
- Analysieren Sie Ihre eigenen Reaktionen, während Sie den Gruppendiskussionen zuhören - notieren Sie, ob Sie bestimmten Aussagen zustimmen oder nicht, und untersuchen Sie die Gründe für Ihre Reaktionen.
- Überlegen Sie, wie Sie das Gespräch moderieren würden, wenn Sie daran beteiligt sind - versuchen Sie, einige Fragen zu entwickeln, die den Sprechern helfen könnten, ihre emotionalen Beweggründe aufzudecken.

Denken Sie daran, dass es nicht nur um die besprochenen Themen geht, sondern vielmehr darum, emotionale Argumente zu erkennen und die Kommunikationsprozesse zu reflektieren.

Im Folgenden finden Sie einige Tipps, die Ihnen bei der Vervollständigung Ihres kognitiven Aufbereitungsindex helfen:

- Denken Sie an eine Situation, in der Sie bei der Arbeit mit einer Entscheidung oder einem Konflikt konfrontiert waren, bei der Sie das Gefühl hatten, dass Ihre Gefühle Ihre Entscheidungsfindung beeinflusst haben.
- Versuchen Sie, an bestimmte Situationen oder Themen zu denken, die emotionale Reaktionen auslösen - überlegen Sie, wie diese Ihre Fähigkeit zu kritischem Denken beeinträchtigen.
- Untersuchen Sie bei Entscheidungen die Emotionen, die in Ihnen auftauchen - wurzeln sie in persönlichen Erfahrungen, Ängsten oder Wünschen?
- Hinterfragen Sie beim Ausfüllen des Index Ihre ersten emotionalen Reaktionen, indem Sie alternative Standpunkte in Betracht ziehen und weitere Informationen einholen.

- Wenn wir erkennen, wann wir bei unseren Entscheidungen emotionale Überlegungen anstellen, können wir darauf hinarbeiten, dass unsere Überlegungen auf Fakten beruhen, wenn wir das nächste Mal in eine ähnliche Situation geraten.

Situation:

<i>Version</i>	<i>Gedanke</i>	<i>Fühlen</i>	<i>Verhalten</i>
Ursprüngliche Auslegung			
KOGNITIVE AUFARBEITUNG Positives Reframing Kognitive Distanzierung Prüfen Sie die Beweise			
Positives Reframing			
Kognitive Distanzierung			
Prüfen Sie die Beweise			

Zusätzliche Ressourcen:

- **Positives Reframing und Prüfung der Beweise -**
<https://sdlab.fas.harvard.edu/cognitive-reappraisal/positive-reframing-and-examining-evidence>
- **Wie nutzen Sie SEL, um Ihre eigenen Vorurteile und Annahmen zu bewerten, wenn Sie Entscheidungen treffen? -** <https://www.linkedin.com/advice/0/how-do-you-use-sel-assess-your-own-biases>
- **Emotionen und Wahrnehmung: Wie unsere Gefühle die Art und Weise verändern, wie wir die Welt sehen -**
<https://www.paulekman.com/blog/emotional-bias/>

Demonstration und Bewertung

Herzlichen Glückwunsch! Sie sind jetzt ein Experte für emotionale Voreingenommenheit und deren Auswirkungen auf die Entscheidungsfindung!

In den obigen Aufgaben haben wir bereits einige Fragen zur Selbstreflexion für Sie gestellt. Aber jetzt, wo ihr fertig seid und auf die Erfahrung zurückblicken könnt, das Video gesehen zu haben und die Auswirkungen emotionaler Voreingenommenheit zu untersuchen, wie habt ihr euch bei dieser Aktivität gefühlt?

Wir hoffen, dass Sie durch das Training dieser Fähigkeit die kritische Beobachtung und das reflektierende Denken auf Ihre eigenen alltäglichen und beruflichen Situationen übertragen können. Im Zweifelsfall stellen Sie einfach Fragen und versuchen herauszufinden, auf welcher Grundlage Aussagen und Meinungen gemacht werden. Ihr praktischer Begleiter wird diese magische Frage sein: "Warum denke ich/Warum denkst du das?".

Danke, dass Sie diese Herausforderung angenommen haben!

Element 3: Challenge-based Learning Activity

Skill Addressed:	Reflect on emotional reasoning through suitable critical thinking models
Level of Challenge:	Expert
Title of Activity:	Emotion Detective
Introduction to the Skill	
<p>Emotions are a crucial part of how we select and interpret information as well as how we draw conclusions and decide to take action. However, sometimes our emotions may take over, resulting in an emotional reasoning process instead of a logical or objective thinking decision-making. This affects all the small decisions we make each day, such as deciding what to eat or what to say, but also big decisions, such as our career choices, who we maintain relationships with and where we want to live.</p> <p>Naturally, we do need an emotional component in our decision-making and need to be able to estimate if and to what extent a situation makes us comfortable, happy, afraid, angry or not.</p> <p>The problem is, when our emotions are leading us against objective facts and in a deadlocked position. Through critical thinking and self-reflection, we are able to uncover possible emotional bias and, consequently, overcome it.</p>	
The Challenge	
<p>In this challenge, we are asking you to investigate emotional reasoning and bias to understand how it can have an impact on decision-making in the workplace. You will be tasked with watching a video whereby participants are engaging in a debate and asked to better understand the emotional reasoning of the participants. After completing your research and watching the video, you are tasked with completing a cognitive reappraisal index by considering a time in your own professional life where you let emotional bias or reasoning cloud your decision-making and thinking process. This will encourage you to use your critical thinking skills to understand how you can avoid emotional reasoning when making difficult decisions in the workplace!</p>	
Structure	
<p>Here are the videos, choose one to complete this activity:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Do All Vegans Think The Same? Spectrum – by Jubilee: https://www.youtube.com/watch?v=mK7OGhqa9vs ● Is Gen Z Misinformed? Conservative Teens vs Liberals vs Moderates Middle Ground – by Jubilee: https://www.youtube.com/watch?v=T333nqlDT8s 	

When watching the video, think about the following statements:

- Question the underlying reasons for a person’s opinion – consider whether they base their opinion on observable facts, personal experiences, or emotions.
- Pay attention to how they present their viewpoint – try to determine if their intention is self-disclosure or are they trying to convince others.
- Be attentive to key words that reveal emotional reasoning in their arguments.
- Analyse your own reactions while listening to group discussions – take note of whether you agree or disagree with certain statements and explore the reasons behind your responses.
- Consider how you would moderate the conversation if you are involved – try to develop some questions that could assist speakers in uncovering their emotional reasoning.

Keep in mind that the focus is not merely on the topics being discussed, but rather on identifying emotional reasoning and thoughtfully reflecting on the communication processes.

Here are some tips to help completing your cognitive reappraisal index:

- Consider a time when you were faced with a decision or conflict at work where you felt that you let your emotions influence your decision making.
- Try to think about specific situations or topics that tend to trigger emotional responses – think about how these cloud your ability to critically think.
- When making decisions, examine the emotions that arise within you – are they rooted in personal experiences, fears, or desires?
- When completing the index, challenge your initial emotional responses by considering alternative viewpoints and gathering more information.
- By identifying the times that we use emotional reasoning in our decision making processes, we can work towards making sure that our reasoning is based in facts the next time we encounter a similar situation.

Situation:			
<i>Version</i>	<i>Thought</i>	<i>Feeling</i>	<i>Behaviour</i>
Original Interpretation			
COGNITIVE REAPPRAISAL Positive Reframing Cognitive Distancing Examine the Evidence			
Positive Reframing			
Cognitive Distancing			

Examine the Evidence			
-----------------------------	--	--	--

Additional resources:

- **Positive Reframing and Examining the Evidence -**
<https://sdlab.fas.harvard.edu/cognitive-reappraisal/positive-reframing-and-examining-evidence>
- **How do you use SEL to assess your own biases and assumptions when making decisions? –** <https://www.linkedin.com/advice/0/how-do-you-use-sel-assess-your-own-biases>
- **Emotion and perception: How our emotions change the way we see the world –**
<https://www.paulekman.com/blog/emotional-bias/>

Demonstration and Evaluation

Congratulations! You are now an expert in emotional bias and its effects on decision-making!

Already in the tasks above, we included some self-reflection questions for you. But now that you are done and can look back on the experience of watching the video and examining the impact that emotional bias has, how did this activity make you feel?

We hope that by training this skill, you can transfer this critical observation and reflective thinking to your own every day and professional situations. When in doubt, just ask questions and try to find out, on which basis statements and opinions are made. Your handy companion will be this magic question: “Why do I/Why do you think this?”.

Thank you for completing this challenge!

Στοιχείο 3: Δραστηριότητα μάθησης με βάση την πρόκληση

Δεξιότητα που απευθύνεται:	Αναστοχασμός του συναισθηματικού συλλογισμού μέσω κατάλληλων μοντέλων κριτικής σκέψης
Επίπεδο πρόκλησης:	Εμπειρογνώμονας
Τίτλος Δραστηριότητας:	Ντετέκτιβ συναισθημάτων
Εισαγωγή στη δεξιότητα	
<p>Τα συναισθήματα αποτελούν κρίσιμο μέρος του τρόπου με τον οποίο επιλέγουμε και ερμηνεύουμε τις πληροφορίες, καθώς και του τρόπου με τον οποίο βγάζουμε συμπεράσματα και αποφασίζουμε να αναλάβουμε δράση. Ωστόσο, μερικές φορές τα συναισθήματά μας μπορεί να μας κυριεύσουν, με αποτέλεσμα μια συναισθηματική συλλογιστική διαδικασία αντί για μια λογική ή αντικειμενική σκέψη στη λήψη αποφάσεων. Αυτό επηρεάζει όλες τις μικρές αποφάσεις που λαμβάνουμε καθημερινά, όπως το να αποφασίσουμε τι θα φάμε ή τι θα πούμε, αλλά και τις μεγάλες αποφάσεις, όπως οι επαγγελματικές μας επιλογές, με ποιους διατηρούμε σχέσεις και πού θέλουμε να ζήσουμε.</p> <p>Φυσικά, χρειαζόμαστε μια συναισθηματική συνιστώσα στη λήψη αποφάσεων και πρέπει να είμαστε σε θέση να εκτιμήσουμε αν και σε ποιο βαθμό μια κατάσταση μας κάνει να νιώθουμε άνετα, χαρούμενοι, φοβισμένοι, θυμωμένοι ή όχι.</p> <p>Το πρόβλημα είναι, όταν τα συναισθήματά μας μας οδηγούν ενάντια στα αντικειμενικά γεγονότα και σε αδιέξοδη θέση. Μέσω της κριτικής σκέψης και της αυτοκριτικής, είμαστε σε θέση να αποκαλύψουμε πιθανή συναισθηματική προκατάληψη και, κατά συνέπεια, να την ξεπεράσουμε.</p>	
Η πρόκληση	
<p>Σε αυτή την πρόκληση, σας ζητάμε να διερευνήσετε τη συναισθηματική λογική και την προκατάληψη για να καταλάβετε πώς μπορεί να έχει αντίκτυπο στη λήψη αποφάσεων στον εργασιακό χώρο. Θα σας ανατεθεί να παρακολουθήσετε ένα βίντεο στο οποίο οι συμμετέχοντες συμμετέχουν σε μια συζήτηση και θα σας ζητηθεί να κατανοήσετε καλύτερα τη συναισθηματική συλλογιστική των συμμετεχόντων. Αφού ολοκληρώσετε την έρευνά σας και παρακολουθήσετε το βίντεο, σας ανατίθεται να συμπληρώσετε έναν δείκτη γνωστικής επανεκτίμησης, εξετάζοντας μια στιγμή στη δική σας επαγγελματική ζωή όπου αφήσατε τη συναισθηματική προκατάληψη ή συλλογιστική να θολώσει τη διαδικασία λήψης αποφάσεων και σκέψης σας. Αυτό θα σας ενθαρρύνει να χρησιμοποιήσετε τις δεξιότητες κριτικής σκέψης σας για να κατανοήσετε πώς μπορείτε να</p>	

αποφύγετε τη συναισθηματική συλλογιστική όταν παίρνετε δύσκολες αποφάσεις στον εργασιακό χώρο!

Δομή

Εδώ είναι τα βίντεο, επιλέξτε ένα για να ολοκληρώσετε αυτή τη δραστηριότητα:

- **Do All Vegans Think The Same?; | Spectrum - by Jubilee:**
<https://www.youtube.com/watch?v=mK7OGHqa9vs>
- **Is Gen Z Misinformed? Conservative Teens vs Liberals vs Moderates | Middle Ground - by Jubilee:** <https://www.youtube.com/watch?v=T333nqIDT8s>

Όταν παρακολουθείτε το βίντεο, σκεφτείτε τις ακόλουθες δηλώσεις:

- Αμφισβητήστε τους λόγους που διέπουν τη γνώμη ενός ατόμου - εξετάστε αν η γνώμη του βασίζεται σε παρατηρήσιμα γεγονότα, προσωπικές εμπειρίες ή συναισθήματα.
- Δώστε προσοχή στον τρόπο με τον οποίο παρουσιάζουν την άποψή τους - προσπαθήστε να προσδιορίσετε αν η πρόθεσή τους είναι η αυτοαποκάλυψη ή αν προσπαθούν να πείσουν τους άλλους.
- Προσέξτε τις λέξεις-κλειδιά που αποκαλύπτουν συναισθηματική επιχειρηματολογία στα επιχειρήματά τους.
- Αναλύστε τις δικές σας αντιδράσεις καθώς ακούτε τις συζητήσεις της ομάδας - σημειώστε αν συμφωνείτε ή διαφωνείτε με ορισμένες δηλώσεις και διερευνήστε τους λόγους πίσω από τις αντιδράσεις σας.
- Σκεφτείτε πώς θα συντονίζατε τη συζήτηση αν συμμετέχετε - προσπαθήστε να αναπτύξετε κάποιες ερωτήσεις που θα μπορούσαν να βοηθήσουν τους ομιλητές να αποκαλύψουν τη συναισθηματική τους λογική.

Έχετε κατά νου ότι η εστίαση δεν είναι απλώς στα θέματα που συζητούνται, αλλά μάλλον στον εντοπισμό συναισθηματικών συλλογισμών και στον στοχαστικό προβληματισμό σχετικά με τις διαδικασίες επικοινωνίας.

Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να ολοκληρώσετε τον δείκτη γνωστικής επανεκτίμησης:

- Σκεφτείτε μια φορά που βρεθήκατε αντιμέτωποι με μια απόφαση ή μια σύγκρουση στη δουλειά, όπου νιώσατε ότι αφήσατε τα συναισθήματά σας να επηρεάσουν τη λήψη αποφάσεων.
- Προσπαθήστε να σκεφτείτε συγκεκριμένες καταστάσεις ή θέματα που τείνουν να προκαλούν συναισθηματικές αντιδράσεις - σκεφτείτε πώς αυτές θολώνουν την ικανότητά σας να σκέφτεστε κριτικά.
- Όταν παίρνετε αποφάσεις, εξετάστε τα συναισθήματα που αναδύονται μέσα σας - έχουν τις ρίζες τους σε προσωπικές εμπειρίες, φόβους ή επιθυμίες;

- Κατά τη συμπλήρωση του ευρετηρίου, αμφισβητήστε τις αρχικές σας συναισθηματικές αντιδράσεις εξετάζοντας εναλλακτικές απόψεις και συγκεντρώνοντας περισσότερες πληροφορίες.
- Εντοπίζοντας τις φορές που χρησιμοποιούμε συναισθηματική λογική στη διαδικασία λήψης αποφάσεων, μπορούμε να εργαστούμε ώστε να διασφαλίσουμε ότι η λογική μας θα βασίζεται σε γεγονότα την επόμενη φορά που θα αντιμετωπίσουμε μια παρόμοια κατάσταση.

Κατάσταση:

Έκδοση	Σκέψη	Αίσθημα	Συμπεριφορά
Αρχική ερμηνεία			
ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΕΠΑΝΕΚΤΙΜΗΣΗ Θετική αναπλασίωση Γνωστική αποστασιοποίηση Εξετάστε τα αποδεικτικά στοιχεία			
Θετική αναπλασίωση			
Γνωστική αποστασιοποίηση			
Εξετάστε τα αποδεικτικά στοιχεία			

Πρόσθετοι πόροι:

- **Θετική αναπλασίωση και εξέταση των στοιχείων -**
<https://sdlab.fas.harvard.edu/cognitive-reappraisal/positive-reframing-and-examining-evidence>
- **Πώς χρησιμοποιείτε την SEL για να αξιολογήσετε τις δικές σας προκαταλήψεις και υποθέσεις όταν λαμβάνετε αποφάσεις; -**
<https://www.linkedin.com/advice/0/how-do-you-use-sel-assess-your-own-biases>
- **Συναίσθημα και αντίληψη: Πώς τα συναισθήματά μας αλλάζουν τον τρόπο που βλέπουμε τον κόσμο -** <https://www.paulekman.com/blog/emotional-bias/>

Επίδειξη και αξιολόγηση

Συγχαρητήρια! Είστε πλέον ειδικός στη συναισθηματική προκατάληψη και τις επιπτώσεις της στη λήψη αποφάσεων!

Ήδη στις παραπάνω εργασίες, συμπεριλάβαμε κάποιες ερωτήσεις αυτοαναστοχασμού για εσάς. Αλλά τώρα που τελειώσατε και μπορείτε να ανατρέξετε στην εμπειρία της παρακολούθησης του βίντεο και της εξέτασης του αντίκτυπου που έχει η συναισθηματική προκατάληψη, πώς σας έκανε να νιώσετε αυτή η δραστηριότητα;

Ελπίζουμε ότι με την εξάσκηση αυτής της δεξιότητας, μπορείτε να μεταφέρετε αυτή την κριτική παρατήρηση και την αναστοχαστική σκέψη στις δικές σας καθημερινές και επαγγελματικές καταστάσεις. Όταν έχετε αμφιβολίες, απλώς κάντε ερωτήσεις και προσπαθήστε να μάθετε, σε ποια βάση γίνονται δηλώσεις και απόψεις. Ο εύχρηστος σύντροφός σας θα είναι αυτή η μαγική ερώτηση: "Γιατί το πιστεύω/γιατί το πιστεύεις αυτό;"

Σας ευχαριστούμε για την ολοκλήρωση αυτής της πρόκλησης!

3. elements: Uz izaicinājumiem balstīta mācību aktivitāte

Uzrunātā prasme:	Pārdomājiet emocionālo domāšanu, izmantojot piemērotus kritiskās domāšanas modeļus
Izaicinājuma līmenis:	Ekspertu
Darbības nosaukums:	Emociju detektīvs
Ievads prasmēs	
<p>Emocijas ir būtiska daļa no tā, kā mēs izvēlamies un interpretējam informāciju, kā arī to, kā mēs izdarām secinājumus un nolemjam rīkoties. Tomēr dažreiz emocijas mūs var pārņemt, kā rezultātā notiek emocionāls spriešanas process, nevis loģiska vai objektīva domāšana un lēmumu pieņemšana. Tas ietekmē ne tikai visus mazos lēmumus, ko mēs pieņemam katru dienu, piemēram, izlemjot, ko ēst vai ko teikt, bet arī lielus lēmumus, piemēram, mūsu karjeras izvēli, ar ko mēs uzturam attiecības un kur mēs vēlamies dzīvot.</p> <p>Protams, mums ir nepieciešams emocionālais komponents mūsu lēmumu pieņemšanā, un mums ir jāspēj novērtēt, vai un cik lielā mērā situācija like mums justies ērti, laimīgi, bailīgi, dusmīgi.</p> <p>Problēma ir tad, kad mūsu emocijas mūs virza pretēji objektīviem faktiem un strupceļā. Izmantojot kritisko domāšanu un pašrefleksiju, mēs spējam atklāt iespējamus emocionālos aizspriedumus un līdz ar to tos pārvarēt.</p>	
Izaicinājums	
<p>Šajā izaicinājumā mēs lūdzam jūs izpētīt emocionālo pamatojumu un aizspriedumus, lai saprastu, kā tas var ietekmēt lēmumu pieņemšanu darba vietā. Jūsu uzdevums būs noskatīties video, kurā dalībnieki iesaistās debatēs un tiek lūgti labāk izprast dalībnieku emocionālo argumentāciju. Pēc pētījuma pabeigšanas un video noskatīšanās, jums tiek uzdots pabeigt kognitīvās pārvērtēšanas indeksu, apsverot laiku savā profesionālajā dzīvē, kurā jūs ļaujāt emocionāliem aizspriedumiem vai argumentācijai ietekmēt jūsu lēmumu pieņemšanas un domāšanas procesu. Tas mudinās jūs izmantot savas kritiskās domāšanas prasmes, lai saprastu, kā jūs varat izvairīties no emocionālas spriešanas, pieņemot sarežģītus lēmumus darba vietā!</p>	
Struktūra	
<p>Šeit ir videoklipi, izvēlieties vienu, lai pabeigtu šo darbību:</p> <ul style="list-style-type: none">● Do All Vegans Think The Same? Spectrum – by Jubilee: https://www.youtube.com/watch?v=mK7OGhqa9vs	

- **Is Gen Z Misinformed? Conservative Teens vs Liberals vs Moderates | Middle Ground** – by Jubilee: <https://www.youtube.com/watch?v=T333nqIDT8s>

Skatoties videoklipu, padomājiet par šādiem apgalvojumiem:

- Apšaubiet cilvēka viedokļa iemeslus – apsveriet, vai viņš savu viedokli balsta uz novērojamiem faktiem, personīgo pieredzi vai emocijām.
- Pievērs uzmanību tam, kā viņi pauž savu viedokli – mēģini noteikt, vai viņu nodoms ir pašizpaušme vai arī viņi cenšas pārliecināt citus.
- Mēģiniet pamanīt atslēgas vārdus, kas argumentos atklāj emocionālu argumentāciju.
- Analizējiet savas reakcijas, klausoties grupu diskusijas - ņemiet vērā, vai piekrītat vai nepiekrītat noteiktiem apgalvojumiem, un izpētiet savu atbilžu iemeslus.
- Apsveriet, kā jūs moderētu sarunu, ja esat iesaistīts - mēģiniet izstrādāt dažus jautājumus, kas varētu palīdzēt runātājiem atklāt viņu emocionālo argumentāciju.

Paturiet prātā, ka galvenā uzmanība netiek pievērsta tikai apspriežamajām tēmām, bet gan emocionālās argumentācijas identificēšanai un pārdomātai komunikācijas procesa atspoguļošanai.

Šeit ir daži padomi, kas palīdzēs pabeigt kognitīvās pārvērtēšanas indeksu:

- Apsveriet, kad jūs saskārāties ar lēmumu vai konfliktu darbā, kad jutāt, ka ļaujāt savām emocijām ietekmēt lēmumu pieņemšanu.
- Pamēģiniet padomāt par konkrētām situācijām vai tēmām, kas mēdz izraisīt emocionālas reakcijas – padomājiet par to, kā tās ietekmē jūsu spēju kritiski domāt.
- Pieņemot lēmumus, izvērtējiet emocijas, kas rodas jūsos – vai tās sakņojas personīgajos pārdzīvojumos, bailēs vai vēlmēs?
- Aizpildot indeksu, izaiciniet savas sākotnējās emocionālās reakcijas, apsverot alternatīvus viedokļus un apkopojot vairāk informācijas.
- Nosakot laikus, kad mēs izmantojam emocionālo argumentāciju mūsu lēmumu pieņemšanas procesos, mēs varam strādāt, lai pārliecinātos, ka mūsu argumentācija ir balstīta faktos nākamajā reizē, kad mēs saskaramies ar līdzīgu situāciju.

Situācija:			
<i>Versija</i>	<i>Doma</i>	<i>Sajūta</i>	<i>Uzvedība</i>
Oriģinālā interpretācija			
KOGNITĪVĀ PĀRVĒRTĒŠANA Pozitīva pārfrāzēšana Kognitīvā distancēšanās Pārbaudiet pierādījumus			
Pozitīva pārfrāzēšana			

Kognitīvā distancēšanās			
Pārbaudiet pierādījumus			

Papildu resursi:

- **Pozitīva pārfrāzēšana un pierādījumu pārbaude -**
<https://sdlab.fas.harvard.edu/cognitive-reappraisal/positive-reframing-and-examining-evidence>
- **Kā jūs izmantojat SEL, lai novērtētu savus aizspriedumus un pieņēmumus, pieņemot lēmumus? –** <https://www.linkedin.com/advice/0/how-do-you-use-sel-assess-your-own-biases>
- **Emocijas un uztvere: Kā mūsu emocijas maina to, kā mēs redzam pasauli –**
<https://www.paulekman.com/blog/emotional-bias/>

Demonstrējumi un novērtēšana

Apsveicu! Jūs tagad esat eksperts emocionālajos aizspriedumos un to ietekmē uz lēmumu pieņemšanu!

Jau iepriekš minētajos uzdevumos mēs iekļāvām dažus pašrefleksijas jautājumus jums. Bet tagad, kad esat pabeidzis un varat atskatīties uz pieredzi, ko guvāt skatoties video un pārbaudot emocionālo aizspriedumu ietekmi, padomājiet, kā šīs darbības lika jums justies?

Mēs ceram, ka, attīstot šo prasmi, jūs varat pārnest kritisko novērošanu un reflektīvo domāšanu uz savu ikdienas un profesionālo situāciju. Ja rodas šaubas, vienkārši uzdodiet jautājumus un mēģiniet noskaidrot, uz kāda pamata tiek izteikti paziņojumi un viedokļi. Vērtējot vienmēr atcerieties par jautājumu: "Kāpēc es/Kāpēc tu tā domā?"

Paldies, ka izpildījāt šo izaicinājumu!

Element 3: Aktywność edukacyjna oparta na wyzwaniach

Umiejętności:	Refleksja nad rozumowaniem emocjonalnym za pomocą odpowiednich modeli krytycznego myślenia
Poziom wyzwania:	Ekspert
Nazwa działania:	Detektyw emocji
Wprowadzenie do umiejętności	
<p>Emocje są kluczową częścią tego, jak wybieramy i interpretujemy informacje, a także jak wyciągamy wnioski i decydujemy się na podjęcie działań. Jednak czasami nasze emocje mogą przejąć kontrolę, powodując emocjonalny proces rozumowania zamiast logicznego lub obiektywnego podejmowania decyzji. Wpływa to na wszystkie małe decyzje, które podejmujemy każdego dnia, takie jak decyzja o tym, co zjeść lub co powiedzieć, ale także na duże decyzje, takie jak wybór kariery, z kim utrzymujemy relacje i gdzie chcemy mieszkać.</p> <p>Oczywiście potrzebujemy emocjonalnego komponentu w podejmowaniu decyzji i musimy być w stanie ocenić, czy i w jakim stopniu dana sytuacja sprawia, że czujemy się komfortowo, jesteśmy szczęśliwi, boimy się, złościmy lub nie.</p> <p>Problem pojawia się, gdy nasze emocje prowadzą nas przeciwko obiektywnym faktom i w martwym punkcie. Dzięki krytycznemu myśleniu i autorefleksji jesteśmy w stanie odkryć ewentualne uprzedzenia emocjonalne i w konsekwencji je przewyciężyć.</p>	
Wyzwanie	
<p>W tym wyzwaniu prosimy o zbadanie emocjonalnego rozumowania i uprzedzeń, aby zrozumieć, w jaki sposób mogą one mieć wpływ na podejmowanie decyzji w miejscu pracy. Twoim zadaniem będzie obejrzenie filmu, w którym uczestnicy biorą udział w debacie i poproszeni o lepsze zrozumienie emocjonalnego rozumowania uczestników. Po zakończeniu badań i obejrzeniu filmu, zostaniesz poproszony o wypełnienie wskaźnika oceny poznawczej, rozważając moment w swoim życiu zawodowym, w którym pozwoliłeś, aby emocjonalne uprzedzenia lub rozumowanie przesłoniły twój proces decyzyjny i myślowy. Zachęci cię to do wykorzystania umiejętności krytycznego myślenia, aby zrozumieć, w jaki sposób możesz uniknąć emocjonalnego rozumowania podczas podejmowania trudnych decyzji w miejscu pracy!</p>	
Struktura	
Oto filmy wideo, wybierz jeden, aby ukończyć to ćwiczenie:	

- **Czy wszyscy weganie myślą tak samo? | Spectrum - by Jubilee:**
<https://www.youtube.com/watch?v=mK7OGhqa9vs>
- **Czy pokolenie Z jest źle poinformowane? Konserwatywne nastolatki vs. liberałowie vs. umiarkowani | Środek - autor: Jubilee:**
<https://www.youtube.com/watch?v=T333nqlDT8s>

Podczas oglądania filmu zastanów się nad następującymi stwierdzeniami:

- Kwestionuj powody leżące u podstaw opinii danej osoby - zastanów się, czy opiera ona swoją opinię na obserwowalnych faktach, osobistych doświadczeniach czy emocjach.
- Zwróć uwagę na sposób, w jaki przedstawiają swój punkt widzenia - spróbuj określić, czy ich intencją jest ujawnienie siebie, czy też próbują przekonać innych.
- Zwracaj uwagę na słowa kluczowe, które ujawniają emocjonalne rozumowanie w ich argumentach.
- Analizuj własne reakcje podczas słuchania dyskusji grupowych - zwróć uwagę na to, czy zgadzasz się, czy nie zgadzasz się z niektórymi stwierdzeniami i zbadaj powody swoich reakcji.
- Zastanów się, jak moderowałbyś rozmowę, gdybyś był w nią zaangażowany - spróbuj opracować kilka pytań, które mogłyby pomóc mówcom w odkryciu ich emocjonalnego rozumowania.

Należy pamiętać, że nie skupiamy się wyłącznie na omawianych tematach, ale raczej na identyfikowaniu emocjonalnego rozumowania i przemyślanej refleksji nad procesami komunikacji.

Oto kilka wskazówek, które pomogą uzupełnić indeks oceny poznawczej:

- Zastanów się nad sytuacją, w której miałeś do czynienia z decyzją lub konfliktem w pracy, w której poczułeś, że pozwoliłeś emocjom wpłynąć na podejmowanie decyzji.
- Spróbuj pomyśleć o konkretnych sytuacjach lub tematach, które wywołują reakcje emocjonalne - zastanów się, w jaki sposób utrudniają one krytyczne myślenie.
- Podejmując decyzje, zbadaj emocje, które się w tobie pojawiają - czy są one zakorzenione w osobistych doświadczeniach, obawach czy pragnieniach?
- Podczas wypełniania indeksu należy zakwestionować swoje początkowe reakcje emocjonalne, rozważając alternatywne punkty widzenia i zbierając więcej informacji.
- Identyfikując momenty, w których używamy emocjonalnego rozumowania w naszych procesach decyzyjnych, możemy pracować nad upewnieniem się, że nasze rozumowanie opiera się na faktach, gdy następnym razem napotkamy podobną sytuację.

Sytuacja:

<i>Wersja</i>	<i>Myśl</i>	<i>Uczucie</i>	<i>Zachowanie</i>
Oryginalna interpretacja			
PONOWNA OCENA POZNAWCZA Pozytywne przeformułowanie Dystans poznawczy Analiza dowodów			
Pozytywne przeformułowanie			
Dystans poznawczy			
Analiza dowodów			

Dodatkowe zasoby:

- **Pozytywne przeformułowanie i analiza dowodów -**
<https://sdlab.fas.harvard.edu/cognitive-reappraisal/positive-reframing-and-examining-evidence>
- **Jak wykorzystać SEL do oceny własnych uprzedzeń i założeń przy podejmowaniu decyzji?** - <https://www.linkedin.com/advice/0/how-do-you-use-sel-assess-your-own-biases>
- **Emocje i percepcja: Jak nasze emocje zmieniają sposób, w jaki postrzegamy świat** - <https://www.paulekman.com/blog/emotional-bias/>

Demonstracja i ocena

Gratulacje! Jesteś teraz ekspertem w dziedzinie uprzedzeń emocjonalnych i ich wpływu na podejmowanie decyzji!

Już w powyższych zadaniach zawarliśmy kilka pytań do autorefleksji. Ale teraz, kiedy skończyłeś i możesz spojrzeć wstecz na doświadczenie oglądania wideo i zbadania wpływu, jaki ma uprzedzenie emocjonalne, jak się czułeś?

Mamy nadzieję, że ćwicząc tę umiejętność, będziesz mógł przenieść krytyczną obserwację i refleksyjne myślenie na swoje codzienne i zawodowe sytuacje. W razie wątpliwości po prostu zadawaj pytania i staraj się dowiedzieć, na jakiej podstawie formułowane są stwierdzenia i opinie. Twoim podręcznym towarzyszem będzie to magiczne pytanie: "Dlaczego ja/dlaczego ty tak myślisz?".

Dziękujemy za ukończenie tego wyzwania!

Aprendizagem baseada em desafios

Competência abordada:	Pensamento crítico e criativo
Nível de desafio:	Especializado
Título da atividade:	Refletir sobre o raciocínio emocional através do pensamento crítico

Introdução

As emoções são uma parte crucial da forma como selecionamos e interpretamos a informação, bem como da forma como tiramos conclusões e decidimos agir. No entanto, por vezes, as nossas emoções podem assumir o controlo, resultando num processo de raciocínio emocional em vez de uma tomada de decisão lógica ou objetiva. Isto afeta as pequenas decisões que tomamos todos os dias, como decidir o que comer ou o que dizer, mas também as grandes decisões, como as nossas escolhas profissionais, com quem mantemos relações e onde queremos viver.

Naturalmente, precisamos de uma componente emocional na nossa tomada de decisões e precisamos de ser capazes de estimar se, e em que medida, uma situação nos deixa confortáveis, felizes, com medo ou zangados.

O problema ocorre quando as nossas emoções nos fazem decidir contra factos objetivos ou nos levam a uma posição de impasse. Através do pensamento crítico e da autorreflexão, somos capazes de descobrir possíveis preconceitos emocionais e, conseqüentemente, ultrapassá-los.

Desafio

Neste desafio, pedimos-lhe que pesquise sobre o raciocínio e os preconceitos emocionais para compreender como estes podem ter impacto na tomada de decisões no local de trabalho. Assista a um dos vídeos abaixo indicados, nos quais os participantes estão envolvidos num debate. Compreenda o raciocínio emocional dos participantes. Depois de completar a sua pesquisa e de visualizar os vídeos, é-lhe pedido que leia o artigo constante no seguinte *link*: sdlab.fas.harvard.edu/cognitive-reappraisal/positive-reframing-and-examining-evidence e complete o quadro de reavaliação cognitiva, considerando um momento da sua vida profissional em que deixou que o raciocínio emocional ou preconceitos emocionais toldassem o seu processo de decisão e de pensamento. Isto encorajá-lo-á a utilizar as suas capacidades de pensamento crítico para compreender como pode evitar o raciocínio emocional ao tomar decisões difíceis no local de trabalho!

Estrutura

Visualize um dos seguintes vídeos para completar o desafio:

- www.youtube.com/watch?v=mK7OGhqa9vs (disponível em inglês);
- www.youtube.com/watch?v=T333nqlDT8s (disponível em inglês).

Após a visualização do vídeo, reflita sobre as seguintes afirmações:

- identifique as razões subjacentes às opiniões expressas no vídeo: considere se baseiam em factos observáveis, experiências pessoais ou emoções;

- preste atenção à forma como são apresentados os pontos de vista: tente determinar se se trata de uma comunicação espontânea ou se estão a tentar convencer os outros;
- esteja atento às palavras-chave que revelam um raciocínio emocional nos seus argumentos;
- analise as suas reações enquanto ouve os debates em grupo: tome nota se concorda ou discorda com as afirmações e explore as razões subjacentes às suas respostas;
- pense na forma como moderaria a conversa se estivesse envolvido: tente elaborar algumas perguntas que possam ajudar os oradores a revelar o seu raciocínio emocional.

Tenha em mente que o foco não é meramente nos tópicos que estão a ser discutidos, mas sim na identificação do raciocínio emocional e na reflexão ponderada sobre os processos de comunicação.

Dicas para ajudar a completar o seu quadro de reavaliação cognitiva:

- pense num momento em que foi confrontado com uma decisão ou conflito no trabalho onde deixou as suas emoções influenciarem a sua tomada de decisão;
- pense em situações ou tópicos específicos que tendem a desencadear reações emocionais: identifique a forma como estas perturbam a sua capacidade de pensar criticamente;
- ao tomar decisões, examine se as emoções que surgem dentro de si estão enraizadas em experiências pessoais, medos ou desejos;
- ao preencher o quadro considere pontos de vista alternativos e recolha informações relevantes;
- ao identificar os momentos em que utiliza o raciocínio emocional no processo de tomada de decisão, pode trabalhar no sentido de garantir que o raciocínio se baseia em factos da próxima vez que se deparar com a mesma situação.

Situação:			
	Pensamento	Sentimento	Comportamento
Interpretação original da situação			
REAVALIAÇÃO COGNITIVA			
Reformulação positiva			
Distanciamento cognitivo			
Análise dos factos			

Recursos adicionais:

- sdlab.fas.harvard.edu/cognitive-reappraisal/positive-reframing-and-examining-evidence (disponível em inglês);
- masdiversity.com/pt/sesgos-inconscientes/
- www.paulekman.com/blog/emotional-bias/ (disponível em inglês).

Demonstração e avaliação

Parabéns! Agora tem um conhecimento profundo sobre o raciocínio emocional e os preconceitos emocionais, bem como sobre as suas consequências na tomada de decisões!

Agora que terminou este nível, reflita sobre como o desafio o fez sentir.

Esperamos que, ao treinar esta competência, possa transferir a observação crítica e o pensamento reflexivo para as situações profissionais e pessoais em que costuma utilizar o raciocínio emocional. Em caso de dúvida, basta fazer perguntas e tentar descobrir o fundamento das suas afirmações ou opiniões.

Obrigado por ter completado este desafio!