



GESTIONE DELLE EMOZIONI

DOCENTE Boldrin

OBIETTIVI Il corso aiuta a riconoscere le emozioni, aumentando la consapevolezza su cosa sono e a cosa servono, dando degli strumenti ai corsisti per poterle gestire in modo positivo e creativo, allo scopo di aumentare il benessere e la serenità personali.

ARGOMENTI

Cosa sono le emozioni e che ruolo svolgono dal punto di vista sociale, individuale, evolutivo e biologico

- Cosa sono le emozioni e sentimenti
- A cosa servono le emozioni, come riconoscerle e come gestirle
- La paura, l'ansia, l'angoscia, la rabbia, la tristezza
- Il senso di colpa, il rimorso, il rimpianto
- La gelosia e l'invidia
- La felicità, la gioia, la serenità
- Tecniche di gestione delle emozioni

METODOLOGIA La modalità è interattiva, ed è volta a creare un clima rispettoso, non giudicante e accogliente. In tale clima di gruppo il percorso di conoscenza delle emozioni vedrà, accanto ad una spiegazione teorica, una parte pratica esperienziale per imparare a gestire le proprie emozioni.

Sede del corso: Camponogara

Orario: Mercoledì 19.00-20.30 (Boldrin)

N° lezioni / Durata/ Quota di Adesione: 15 lezioni da 1.30 h - € 145,00

Desideri iscriverti a questo corso? [Clicca qui](#)