



Università Popolare di Camponogara

fondata nel 2001

Con sedi staccate in Campagna Lupia, Fossò, Stra, Vigonovo, Fiesso d'Artico, Pianiga, Brugine, Marcon e Saonara.

EMOZIONI: AMICHE O NEMICHE?

OBIETTIVI

Il corso è rivolto a chiunque voglia conoscere meglio le emozioni per viverle in modo più sereno nella propria quotidianità, in famiglia con il partner, coi genitori, coi figli e in ambiente lavorativo con i colleghi e i superiori. I principali obiettivi sono:

- Consapevolezza di come le emozioni funzionano dentro di noi
- Conoscere quante emozioni si possono provare in una vita
- Ampliare il proprio "vocabolario emotivo"
- Conoscere le emozioni che ci piacciono e che rifiutiamo
- Riconoscere l'influenza delle emozioni nelle nostre relazioni
- Imparare a esprimere - contenere ciò che proviamo
- Imparare a mettersi nei panni dell'altro

ARGOMENTI

- Emozioni: cosa sono e come funzionano
- Quante ne esistono?
- Dare un nome a ciò che provo
- Le emozioni nelle relazioni intra e interpersonali
- La comunicazione emotiva
- Tecnica di comunicazione: il rispecchiamento emotivo
- Comprendere le emozioni degli altri

METODOLOGIA

Il corso si svolgerà in modalità telematica.

Una parte della lezione sarà dedicata alla spiegazione teorica dell'argomento da parte dell'insegnante, mentre un'altra parte prevede la partecipazione attiva dei corsisti che potranno, se lo desiderano, intervenire e condividere le proprie esperienze.

DOCENTE

Federica Fardin

Università Popolare di Camponogara

Sede Legale: Via Premaore 38, 30010 Camponogara (VE) - P.IVA 03489740278

Segreteria e Direzione: Via Giovanni XXIII, 44 1° Piano, 30010 Camponogara (VE)

Tel.0415158030 - 331.8228533 E-Mail: segreteria@unipopcamponogara.it ;

PEC: unipopcamponogara@legalmail.it