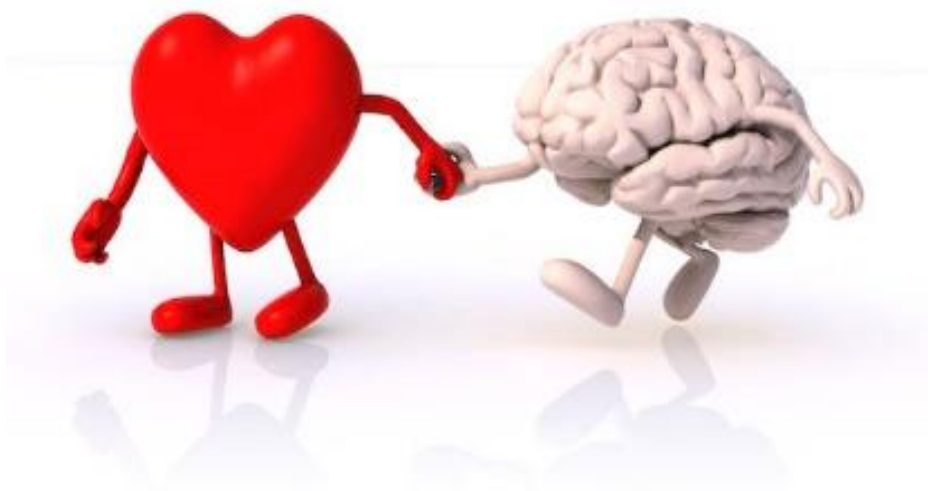


# L'INTELLIGENZA DELLE EMOZIONI



**Laboratorio**

## **L'intelligenza delle emozioni**

*A che cosa servono le emozioni? Possiamo imparare a utilizzarle positivamente?*

**3 incontri**

**15-19-25 ottobre 2018 (ore 9.30 – 13.30)**

Nelle relazioni, nei conflitti, nelle situazioni difficili ma a volte anche in quelle piacevoli, spesso la razionalità dei comportamenti sembra cancellata da improvvisi sentimenti ed emozioni che non sempre ci aiutano.

*Ma allora: a che cosa servono le emozioni? Possono essere un aiuto a comprendere meglio ciò che accade intorno a noi? Possiamo controllarle o ne saremo sempre sudditi? Possiamo imparare a utilizzarle?*

Il laboratorio “**L’intelligenza delle emozioni**” vuole affrontare in modo approfondito questo argomento e rispondere a queste e ad altre domande.

L’obiettivo è aumentare la consapevolezza di ognuno di noi su questa importante capacità umana, togliendola da una zona d’ombra in cui spesso viene messa, e far crescere la nostra capacità di utilizzare positivamente le emozioni.

I tre passi che faremo insieme saranno:

- capire meglio le nostre emozioni e il loro rapporto con la razionalità. *“Le emozioni dicono sempre qualcosa di noi e di ciò che ci sta accadendo”*
- imparare a riconoscerle e ad accettarle. *“Le emozioni non si possono fermare e ignorare”*
- infine trovare il nostro peculiare modo per utilizzarle ed essere più forti e coerenti nei nostri comportamenti *ad esempio nelle decisioni difficili, nei litigi, quando commettiamo errori, quando ci sentiamo offesi ecc..*

Il laboratorio avrà uno svolgimento pratico e sarà anche un’occasione per rivalutare e riscoprire le proprie risorse personali. Utilizzeremo innanzitutto:

- esperienze concrete attraverso il racconto di episodi personali in cui le emozioni hanno avuto un ruolo positivo oppure negativo sui nostri comportamenti,
- brevi filmati, stimoli e provocazioni, esercizi di gruppo,
- riflessioni collettive guidate dai docenti.

Al termine del laboratorio il lavoro potrà essere proseguito, per chi lo desidera, attraverso il metodo del counseling individuale.

***Dove?***

Presso la sede dell’**Associazione Nestore** c/o Società Umanitaria - Via San Barnaba 48, 20122 Milano

***Per info:***

Tel. 02 5796 8359    mail : [nestore@associazionenestore.eu](mailto:nestore@associazionenestore.eu)  
[www.associazionenestore.eu](http://www.associazionenestore.eu)    Socio Alberto di Suni    cell. 338 5724745

***Quanto?***

**SOCI**  
€ 30,00

**NUOVI SOCI**  
€ 80,00

*(comprensivi della quota associativa anno 2019)*

***Come?***

Il pagamento può essere effettuato in sede, dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 12.30, oppure tramite bonifico bancario IBAN **IT39M 05584 01621 00000 0042676**