

# L'INTELLIGENZA DELLE EMOZIONI



## Laboratorio

### L'intelligenza delle emozioni

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

**3 incontri**

**7-14-21 maggio 2019 (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.

Docenti: **Giorgio Gorli**, ingegnere e psicologo clinico, ha svolto attività di formazione e sviluppo in particolare rivolte alla persona e ai gruppi. **Maria Rosa Del Buono**, laureata in filosofia e psicologia, già docente di Scienze dell’Educazione all’Università Bicocca e Statale di Milano nei corsi di abilitazione per precari e formatrice presso l’IRRE Lombardia.

***Dove?***

Presso la Sala Conferenze della Casa delle Associazioni Via Marsala, 8 – Milano.

***Per info:***

Tel. 351 5341530

mail: [nestore@associazionenestore.eu](mailto:nestore@associazionenestore.eu)

[www.associazionenestore.eu](http://www.associazionenestore.eu)

Socio Alberto di Suni cell. 338 5724745

***Quanto?***

€ 30,00 (*più la quota associativa di euro 50,00 per i non soci*)

***Come?***

Il pagamento può essere effettuato in sede, dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 12.30, oppure tramite bonifico bancario IBAN IT 16 E 05034 01737 000000042676