

Organizzato da
Siforma
società specializzata in formazione
per lo sviluppo personale

Conduzione
dott.ssa **Graziella Allievi**
Psicologa, psicoterapeuta
dott.ssa **Maria Vittoria Lanzara**
Formatrice, counselor

Sede del corso
c/o Studio Allievi
Via Fondaco Porta di Mare 10
84123 Salerno

Segreteria organizzativa
Rosa Sorrentino 338-1337368

Costi
280 EURO (+ iva)
14 ore di formazione (**7 incontri**)
materiale didattico
attestato di partecipazione

progetto comunicativo: Stefania Vassallo (www.orditidigitali.it)



COMPETENZE EMOTIVE

Ciclo di 7 incontri
per lo sviluppo
dell'intelligenza emotiva



info@siforma.org
www.siforma.org

facebook: @SiFormaSalerno

IV edizione
marzo 2019 – giugno 2019
Salerno



e emozioni sono la nostra guida: segnalano il pericolo e indirizzano verso il benessere.

Quali emozioni conosciamo? Che rapporto abbiamo con esse? Ci piacciono o le evitiamo? Come le nutriamo? Un training per allenare l'intelligenza emotiva così da vivere in maniera positiva le emozioni che regolano le nostre azioni.

OBIETTIVI

- Conoscere il funzionamento e l'utilità delle emozioni
- Sviluppare la sensibilità emotiva: ascoltare ed esprimere le sfumature emozionali
- Prevenire malesseri fisici che si generano quando il fluire delle emozioni disconosciute ed inesprese trova altre strade per farsi sentire

DESTINATARI

Giovani ed adulti interessati a sviluppare il self control, l'empatia, l'ascolto per migliorare la capacità di relazionarsi e lavorare con gli altri

METODO

Gli argomenti sono trattati attraverso prove pratiche simulazioni ed interazioni di gruppo

PROGRAMMA



1° incontro Le emozioni di base

Lunedì 11 marzo 2019 | h. 18.30 - 20.30

Conoscere le funzioni regolative delle singole emozioni

2° incontro Circuito emozionale interno/esterno

Lunedì 25 marzo 2019 | h. 18.30 - 20.30

il ciclo delle emozioni: sentire, riconoscere, esprimere, lasciar fluire e trasformare

3° incontro Toni e gradazioni emotive

Lunedì 8 aprile 2019 | h. 18.30 - 20.30

Apprendere a sciogliere nodi e blocchi emotivi

4° incontro La forza interiore: l'equilibrio Gioia/Tristezza

Lunedì 15 aprile 2019 | h. 18.30 - 20.30

Valorizzare i punti forza delle emozioni attraenti e contrastanti

5° incontro La potenza dell'agire: nella fabbrica di Paura/Rabbia/Coraggio

Lunedì 6 maggio 2019 | h. 18.30 - 20.30

Trasformare l'energia emotiva in spinta motivazionale per un agire costruttivo

6° incontro I comportamenti sociali nell'emozione: vergogna/disprezzo/senso di colpa

Lunedì 20 maggio 2019 | h. 18.30 - 20.30

Farsi guidare dal sentire emotivo anziché giudicare ciò che si prova ed inibire azioni liberanti

7° incontro Empowerment emotivo: lo sviluppo del negativo in immagini a colori

Lunedì 3 giugno 2019 | h. 18.30 - 20.30

Metodi per un'integrazione armonica degli opposti emotivi