

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



COMPETENZE EMOTIVE

Ciclo di 7 incontri
per lo sviluppo
dell'intelligenza emotiva



info@siforma.org
www.siforma.org
facebook: @SiFormaSalerno

V edizione
ottobre 2019 – febbraio 2020
Salerno



Le emozioni sono la nostra guida ci segnalano il pericolo e ci indirizzano verso ciò che fa bene.

Quali e quante emozioni conosciamo? Che rapporto abbiamo con esse? Ci piacciono o le evitiamo? Come le nutriamo?

Un training per allenare l'intelligenza emotiva, indispensabile risorsa per costruire positive relazioni personali e professionali.

OBIETTIVI

- Conoscere il funzionamento e l'utilità delle emozioni per il benessere globale
- Sviluppare la sensibilità emotiva: cogliere ed esprimere le sfumature emozionali per trovare risposte più adatte ai vari contesti di vita quotidiana
- Apprendere una modalità comunicativa assertiva e resiliente
- Prevenire malesseri fisici dovuti a blocchi emotivi

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 Conoscere l'Intelligenza emotiva

Lunedì 28 ottobre 2019 | h. 18.30 - 20.30

Funzione delle emozioni di base nei 3 livelli razionale, sensoriale, corporeo

2° incontro Istanti di gioia: cronologia di un'emozione

Lunedì 11 novembre 2019 | h. 18.30 - 20.30

Sentirsi bene: riconoscere, esprimere, lasciar fluire, trasformare

3° incontro Tristezza H24: l'emozione che dura di più, perché?

Lunedì 25 novembre 2019 | h. 18.30 - 20.30

Valorizzare la forza dell'emozione che ci fa riemergere dal basso

4° incontro La paura e il coraggio : gemelli diversi

Lunedì 16 dicembre 2019 | h. 18.30 - 20.30

Affrontare o evitare? Come orientarsi armonicamente tra gli opposti emotivi

5° incontro Come arrabbiarsi con calma

Lunedì 13 gennaio 2019 | h. 18.30 - 20.30

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

6° incontro Il disgusto questo sconosciuto

Lunedì 27 gennaio 2020 | h. 18.30 - 20.30

Un'emozione per la dignità personale: una difesa dalla contaminazione psicologica

7° incontro Costruire equilibri sulle corde emotive

Lunedì 10 febbraio 2020 | h. 18.30 - 20.30

La comunicazione assertiva per essere emotivamente Intelligenti