

CORSI NEL CASSETTO

autunno 2023

Fondazione per Leggere in collaborazione con il Comune di Cuggiono organizza il corso:

ASCOLTARE E GESTIRE MEGLIO LE PROPRIE EMOZIONI

Presentazione e obiettivi

Tutti gli esseri umani sono accomunati dal provare emozioni. Quotidianamente siamo attraversati da un flusso emotivo straordinario: gioia, paura, ansia, vergogna, euforia, rabbia, gratitudine sono solo una minima lista di emozioni che proviamo e che ci influenzano fortemente. Ma come riconoscere queste emozioni? Come migliorare la nostra capacità di gestirle e di non lasciarci totalmente sopraffare da esse? Come potenziare ed attivare quelle positive che ci sostengono e ci rendono più felici? Questo corso si pone l'obiettivo di conoscere meglio le emozioni al fine migliorare la nostra vita privata e professionale.

Programma

In questo corso imparerai a comprendere meglio il tuo vissuto emotivo e i messaggi che le emozioni vogliono trasmetterti, ad effettuare alcuni piccoli cambiamenti che possono variare il tuo modo di vivere determinate emozioni al fine di: evitare che impulsività, irritazione, rabbia, paura o ansia rovinino le tue giornate, a migliorare il dialogo interiore e ad abbandonare le tue convinzioni limitanti o tenerti lontano da decisioni affrettate quando le emozioni prendono il sopravvento.

Metodologia: si prevede l'alternarsi di spiegazioni teoriche, esperienze individuali, lavori di gruppo, discussioni guidate e visione di filmati.

Frequenza: **n. 5 incontri di due ore ciascuno con cadenza settimanale**

Giorno ed orario: **venerdì, dalle ore 20:30 alle 22.30**

Inizio corso: **VENERDI' 20 OTTOBRE**

Sede del corso: **Cuggiono (MI) - Sala Fossati c/o Palazzo Kuster - Viale Roma, 2**

Costo: **€ 75,00**

Iscrizioni: **ENTRO LUNEDI' 9 OTTOBRE**

Codice corso: **0185-2023**

Docente

Emanuela Nisli, Psicologa-psicoterapeuta e formatrice. Approccio pluralistico e integrato con orientamento cognitivo comportamentale.

PER ISCRIZIONI ED ULTERIORI INFORMAZIONI:

www.corsinelcassetto.net

e-mail: corsi@fondazioneperleggere.it tel. 0294964796 (da lunedì a venerdì 9 - 12 e 14 - 17)

Il Sindaco
Giovanni Cucchetti

L'Assessore alla Cultura
Claudia Togliardi