

## **“EMOZIONI: RICONOSCERLE, VIVERLE E GESTIRLE”**

**E' richiesto un contributo di 30,00 €.**

**Iscrizioni aperte fino al 15/05/09**

**Numero massimo partecipanti: 14**

**Si richiede abbigliamento comodo e l'uso di calze antiscivolo o scarpe di ricambio.**

**Programma della giornata:**

**Ore 9.30: registrazione partecipanti**    **Ore 10.00: inizio lavori**  
**Ore 13.00—14.00: pausa pranzo**  
**Ore 18.00: chiusura lavori**

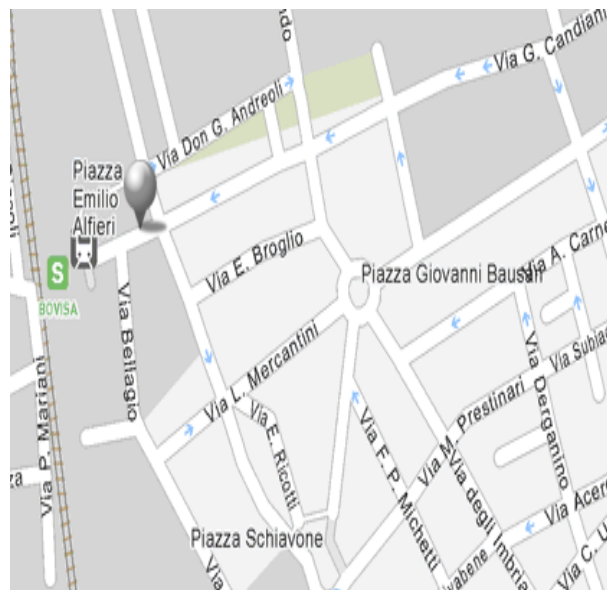
**Per informazioni:**

**E-mail: [coop.amenano@libero.it](mailto:coop.amenano@libero.it)**

**Telefono: 3346049793**

**Per iscrizioni:**

**E-mail: [coop.amenano@libero.it](mailto:coop.amenano@libero.it)**



**Sede del seminario:** Asilo Nido Giramondo, P.za Alfieri 3. Raggiungibile tramite Ferrovie Nord (fermata Bovisa: uscita a sinistra, scendere le scale, ingresso presso il primo edificio azzurro sulla destra), linee 91 e 92.



**AMENANO**

**Società Cooperativa Sociale**

Via T. Taramelli n°59

20124 Milano

Tel.: 02 68854362, Fax: 02 69431315

E-mail: [coop.amenano@libero.it](mailto:coop.amenano@libero.it)

Sito: [www.amenanoscs.it](http://www.amenanoscs.it)

**23 maggio 2009**

## **“EMOZIONI: RICONOSCERLE, VIVERLE E GESTIRLE”**



**.Laboratorio esperienziale per condividere ed approfondire il ruolo delle emozioni nella propria esistenza.**

Corso di informazione e sensibilizzazione rivolto a chi opera nel sociale e a chiunque desideri avvicinarsi e confrontarsi con le piccole e grandi questioni dell'essere umano.

**condotto dal dott. Giuseppe De Felice : psicologo-psicoterapeuta in Psicoterapia della Gestalt Analitica e della Body Therapy**

## **“EMOZIONI: RICONOSCERLE, VIVERLE E GESTIRLE”**

Che cosa sono le emozioni?

Le emozioni nascono con noi o vengono apprese nel corso della vita?

Ci sono emozioni che fanno bene ed emozioni che fanno male?

Quante e quali sono le emozioni?

Siamo noi a controllarle o sono loro a controllarci?

Che rapporto hanno tra di loro?

Che differenza c'è tra emozioni e sentimenti?

E tra emozioni e stati d'animo?

E tra emozioni e motivazioni?

Ed ancora: arrossire di vergogna, sbiancare per la paura, essere neri di rabbia, diventare verdi per l'invidia...

**Emozione deriva dal latino *emovus*, cioè movimento del sangue.**

I principali studi sulle emozioni ne mettono in evidenza le componenti fisiologiche, comportamentali ed esperienziali.

Non c'è istante della vita in cui non si provino emozioni e tuttavia dal linguaggio comune ciò che traspare è che solo in determinate occasioni esse ci accompagnano.

Inoltre sembra esistano situazioni in cui il galateo delle emozioni ne valuti apprezzabili alcune piuttosto di altre e che ciò dipenda anche dalla cultura di riferimento.

Ricordiamo che il primo atto di vita del bambino è un'emozione: essa racchiude la totalità della sua esperienza organismica.

In essa si esaurisce una valutazione non condizionata da eventi esterni di che cosa sia buono e sano per la propria sopravvivenza e di che cosa non lo sia. In seguito crescendo è possibile diventare sempre più consapevoli delle proprie emozioni, del loro *qualia*, della loro intensità e durata, del modo in cui esprimerle e comunicarle.

L'incontro vuole offrire l'opportunità di riflettere e dare ascolto al significato che le differenti emozioni ricoprono nella vita personale e professionale di ciascuno.

I partecipanti potranno cercare di trovare le personali risposte a interrogativi quali:

Di quali emozioni ho maggiormente esperienza nella mia vita?

Di quali emozioni tendo ad avere una scarsa consapevolezza?

Quali emozioni fatico a gestire?

Sono consapevole delle mie emozioni durante situazioni problematiche?