

EMOZIONANDO

Corso di sviluppo e potenziamento dell' Intelligenza Emotiva

RABBIA, PAURA, PIACERE, DOLORE sono le quattro sensazioni primarie che spesso e specialmente in età evolutiva ci travolgono facendoci perdere il controllo, creando non poche difficoltà con noi stessi e gli altri.

Questa inadeguatezza può divenire terreno fertile per la formazione delle principali problematiche e patologie nell'età evolutiva e adulta.

Sviluppare una buona intelligenza emotiva significa possedere uno valido strumento per la prevenzione di tutte quelle problematiche legate a fenomeni quali: BULLISMO, DEPRESSIONE, VARI TIPI DI DIPENDENZE, PAURE PATOLOGICHE.

Essere in grado di sentire e gestire le emozioni (ovvero aver sviluppato una buona intelligenza emotiva), significa costruire un equilibrio che ci permette di stare bene con noi stessi e gli altri.

DESINATARI

Alunni della scuola primaria.

OBIETTIVO DEL CORSO

Sviluppare e potenziare l'intelligenza emotiva imparando a conoscere, riconoscere e gestire le sensazioni primarie: PAURA, RABBIA, PIACERE, DOLORE

METODOLOGIA

I bambini, guidati e coinvolti in attività di gruppo, di coppia ed individuali, sperimenteranno le sensazioni primarie, impareranno a conoscerle e inizieranno a sviluppare strategie per gestirle.

TEMPI

Il corso prevede un ciclo (ripetibile) di 10 incontri: una volta alla settimana (durata un'ora).

Il corso può essere integrato durante l'orario scolastico o proposto come attività extrascolastica.

Dott.ssa Silvia Poletti
Comunicazione e Problem Solving Strategico