OGNI EMOZIONE È UN MESSAGGIO
IL NOSTRO COMPITO È ASCOLTARE…

incontri di approfondimento per adulti

Nella nostra società è presente in molti una vita emotiva mal gestita. Infelicità, ansia, disperazione, incapacità di controllarsi nonché molte malattie psicosomatiche e disturbi correlati allo stress sono un chiaro esempio di un disagio emotivo che si può manifestare attraverso diverse modalità che vanno da un'esagerata espressione delle emozioni fino ad una loro completa repressione.

Lo scopo di queste tre serate è di gettare le basi per facilitare nelle persone il processo di esplorazione, espressione e comprensione delle proprie emozioni attraverso modalità che stimolino a pensare e agire in modo più creativo, efficace e positivo. I partecipanti saranno coinvolti attraverso una serie di attività che aiuteranno a identificare i sentimenti personali più nascosti e a scoprire come possono essere affrontati con modalità positive. A tal fine potranno essere usate tecniche di espressione grafica e corporea.

MARTEDÌ 24 NOVEMBRE 2015 ORE 20.30-22.30

LA CONSAPEVOLEZZA EMOZIONALE

Esplorare e conoscere le proprie emozioni

MARTEDÌ 1 DICEMBRE 2015 ORE 20.30-22.30

IL DISAGIO EMOZIONALE

Il disagio che proviene dal non riuscire a esprimere i propri sentimenti ed emozioni o dalla loro repressione

MARTEDÌ 15 DICEMBRE 2015 ORE 20.30-22.30

LA COMPETENZA EMOZIONALE

Comunicare e gestire le proprie emozioni con serenità e in modo costruttivo negli ambiti della propria vita (famiglia, lavoro…)

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI CONTATTARE

CRISTINA GRAFFEO Pedagogista, Consulente Familiare e Insegnante di Massaggio del Bambino (Professionista di cui alla L. 4/2013) **347.7247322 – cristinagraffeo@gmail.com**

BARBARA PIANI Psicologa, Psicoterapeuta e Operatrice di Training Autogeno **348.8230007**

Quota di partecipazione 60,00€ - posti limitati

Sede degli incontri: **Studio Prof.le La Crisalide** via Braida Foenis n.9 – Cordenons (PN)