



## Seminario di Consapevolezza Emotiva

“Abbiamo tutti due possibilità: essere colmi di paura o essere colmi d’amore” (A. Einstein)

### Consapevolezza emotiva

Le emozioni sono parte integrante di tutti i momenti della vita. Giocano un ruolo fondamentale nella relazione con sé stessi, nelle relazioni con gli altri e nella gestione delle diverse attività della nostra giornata. La capacità di riconoscere le emozioni e di gestirle in modo costruttivo è la chiave per poter vivere positivamente le relazioni personali e lavorative e per essere più efficaci nello svolgimento delle nostre attività. Dare un nome alle emozioni, riconoscere e disattivare i meccanismi emotivi disfunzionali e aumentare la capacità di veicolare positivamente le emozioni sono i passi fondamentali del processo che porta alla consapevolezza emotiva.

### Contenuti ed obiettivi della giornata

In modo accogliente, graduale e positivo le persone vengono accompagnate a prendere contatto con il proprio vissuto emotivo. Utilizzando come riferimenti principali l’Analisi Transazionale, la PNL e l’Intelligenza Emotiva, il seminario fornisce conoscenze e strumenti per poter iniziare a riconoscere e gestire positivamente le emozioni. L’obiettivo del seminario è quello di acquisire le basi per iniziare il proprio personale percorso che porta alla consapevolezza emotiva.

### Metodologia

Il seminario è pensato per un gruppo di massimo 25 persone.

Il seminario inizia alle 8.30 e termina alle ore 18.00.

Nel corso della giornata sono previsti un’ora di pausa pranzo e due brevi momenti di pausa.

### Costi

Il costo del seminario è di 120 € più IVA comprensivi del pranzo e delle altre spese di accoglienza.