

COMPETENZA EMOTIVA

Destinatari

Coloro che desiderano gestire le emozioni aumentando il proprio potere personale e la qualità della vita

Durata

7 incontri di 2 ore l'uno, per un totale di 14 ore - 2 giornate

Obiettivi

- favorire la comprensione delle proprie emozioni
- stimolare e facilitare l'espressione delle emozioni in modo produttivo
- migliorare la relazione con gli altri ed il proprio benessere

Contenuti

- consapevolezza e competenza emotiva
- i riconoscimenti e il loro potere nella relazione
- parlare delle proprie emozioni

La griglia di lettura teorica attraverso la quale verranno proposti i diversi contenuti e gli strumenti di lettura utilizzati fanno riferimento prevalentemente all'Analisi Transazionale.

Metodi e strumenti

Il gruppo sarà composto da un minimo di 8 ad un massimo di 20 persone.

- brevi comunicazioni teoriche
- esercitazioni pratiche
- analisi di situazioni portate dai partecipanti