

VIVERE A COLORI e RISCOPRIRE LA MAGIA DELLE EMOZIONI

Con Cristiana Cappello

Una vita che rinuncia alle emozioni si spegne. E le emozioni non incanalate ci soffocano.

Spie che si accendono per illuminare il nostro percorso, orientare le nostre decisioni, renderci consapevoli dei nostri bisogni profondi, aprirci a nuove strade e alle relazioni con l'altro, liberare l'artista dentro di noi, le emozioni sono i colori della nostra vita.

Vivere a colori è un laboratorio di giochi, esercizi, consapevolezza ed esperienze per affinare la nostra capacità di:

- Contattare le emozioni ascoltando il nostro corpo
- Imparare ad accogliere, riconoscere e dare un nome alle emozioni
- Comprimerle e ascoltarne i significati
- Dare conforto al nostro bambino interiore
- Esprimere le emozioni in modo pieno e creativo
- Riconoscere e accogliere le emozioni altrui

Contenuti

- Le intelligenze plurime – *Autovalutazione dei propri talenti*
- L'intelligenza emotiva, emozioni e cervello. I due emisferi cerebrali. I neuroni specchio
- Funzione delle emozioni, il sequestro emozionale e la mancanza di empatia
- Le emozioni primarie e il loro valore nelle decisioni e nella vita quotidiana - *Esercizio*
- Casi pratici di impatto delle emozioni nella vita quotidiana

Lavoro in sottogruppi

- Le competenze dell'intelligenza emotiva – *Test*
- Riconoscere e comprendere le proprie emozioni – *Esercizio*
- Prendere decisioni in modo consapevole – *Esercizio*
- Sviluppare intuizione e creatività - *Gioco*
- Riconoscere le emozioni altrui – *Gioco e spezzoni cinematografici*

Obiettivi

- Conoscere e riconoscere i propri stati emotivi e indirizzarli verso azioni e reazioni efficaci.
- Sviluppare la capacità di cogliere le emozioni altrui e influenzarle in modo positivo.
- Sviluppare intuizione, creatività e motivazione attraverso un uso efficace delle proprie emozioni

dalle 10 alle 17.30 a Milano

Via Sangallo 41 - 20133 Milano

segreteria@aspicmilano.com www.aspicmilano.com