C + S SCUOLA CAPITALE SOCIALE

RICONOSCERE E DARE FORMA ALLE EMOZIONI

NUMERO PARTECIPANTI
Max. 25

COME SI SVOLGE
4 incontri online, intervallati da 3 etivity

QUANDO
Martedì 2, 9, 16 e 23 maggio,
dalle 17.30 alle 20.00

CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE
100 euro

(90 per chi è già socio della scuola)

ISCRIZIONI APERTE

per maggiori informazioni visitare il sito
www.scuolacapitalesociale.it

oppure scrivi via mail a
segreteria@scuolacapitalesociale.it

Un corso online per imparare a riconoscere le emozioni, farle dialogare e creare un equilibrio tra loro

COSA SI PROPONE IL CORSO

Conosci, possiedi, trasforma. Un processo per sentire, ri-conoscere, gestire e trasformare le emozioni. Lo faremo non solo con la parola ma con l'utilizzo di tecniche espressive e creative che permettono di far emergere e lasciare spazio alle emozioni e elaborare le immagini facendo ricorso a simboli e metafore.

L'espressività consente una forma diretta, immediata, spontanea, arcaica ed istintiva che non passa attraverso la ragione.

A CHI È RIVOLTO

Il corso si rivolge a tutti coloro che desiderano acquisire consapevolezza del loro mondo interiore e prendere una distanza da modelli emozionali "imposti".

PERCHÈ UN CORSO DI QUESTO TIPO ADESSO

Perchè in questo momento in cui i condizionamenti esterni sono più forti che mai, arrivano emozioni che non sempre ci appartengono. Diventa così più difficile riconoscere le nostre ed esprimere emozioni positive. Intanto è necessario fermarsi e vedere ciò che accadere dentro di noi e cosa ci appartiene profondamente.

LA DOCENTE

Alessandra Bortolami, advanced professional counselor a indirizzo psicosintetico e relazionale specializzata in counseling a mediazione artistica e docente della scuola relazionale a mediazione spirituale corporea

IL PROGRAMMA

Modulo 1 – La paura
Martedì 2 maggio, dalle 17.30 alle 20.00

Una prima parte di questo modulo sarà dedicata alle emozioni per poi indagare una delle emozioni primarie: la paura. Daremo voce alla nostre paure per **comprendere l'utilità** che hanno avuto o ancora hanno nella nostra vita e per scoprirne la parte costruttiva.

- Esperienza corporea
- Cosa sono le emozioni
- Il bisogno nascosto dietro le emozioni
- Cosa è la paura e a cosa serve
- Quali sono le paure
- Lavoro esperienziale sulla paura
- Lavoro espressivo sulla paura
- Paura: luce ed ombra

Modulo 2 – La rabbia
Martedì 9 maggio, dalle 17.30 alle 20.00

Questo secondo modulo sarà un viaggio attraverso una delle emozioni più potenti che, se ben compresa e utilizzata, è una **inesauribile fonte di energia**. Proveremo insieme a comprendere cosa c'è dietro la rabbia e cosa la stimola.

- Esperienza corporea
- Che cosa è la rabbia
- Lavoro espressivo sulla rabbia
- Come mai ci arrabbiamo
- Chi o che cosa provoca la rabbia
- Rosemberg e la teoria sulla rabbia
- Lavoro esperienziale sulla rabbia

Modulo 3 – La tristezza
Martedì 16 maggio, dalle 17.30 alle 20.00

Incontreremo questa emozione di cui si parla meno ma che tutti noi conosciamo. La contatteremo condividendo esperienze e rappresentandola attraverso corpo e il disegno. Daremo voce alla tristezza e alla possibilità di **esprimerla senza vergogna**. Una emozione ponte verso la gioia.

- Esperienza corporea
- La tristezza è utile?
- Quando si prova tristezza
- Lavoro esperienziale sulla tristezza
- Vivere la tristezza come possibilità evolutiva
- La tristezza: un passaggio verso la gioia
- Lavoro espressivo sulla tristezza

Modulo 4 – La gioia
Martedì 23 maggio, dalle 17.30 alle 20.00

Concluderemo con l'emozione più alta. Ci aiuteranno le parole di Roberto Assagioli e le sue esperienze per comprenderne il significato. La rappresenteremo e faremo luce su ciò che serve per **andare oltre i nostri "ostacoli"** alla gioia.

- Esperienza corporea
- Felicità e gioia sono la stessa cosa?
- Roberto Assagioli e Piero Ferrucci: la loro visione
- Lavoro esperienziale sulla gioia
- Gioia e dolore: due lati della stessa medaglia
- Gli "ostacoli" alla gioia
- Tutti i modi e le strategie per non vivere la gioia
- Lavoro espressivo sulla gioia

COME PARTECIPARE

Per iscriversi è necessario versare un contributo di partecipazione pari a **100,00 euro**. Il contributo comprende la quota associativa obbligatoria.

Per maggiori informazioni scrivere a **segreteria@scuolacapitalesociale.it** oppure visitare la **pagina web del corso**. L'iscrizione sarà effettiva solo dopo aver effettuato il pagamento e aver ricevuto conferma dalla segreteria.