

Le emozioni e la competenza emotiva

Durata:

1 ora

Obiettivi:

Fornire al partecipante gli strumenti per favorire la consapevolezza di sé, riconoscere i sentimenti dell'altro e sviluppare la capacità di ascolto.

Destinatari:

Tutti

Contenuti:

MODULO 1 - Emozioni ed empatia

- Competenza emotiva e consapevolezza di sé
- Capacità di ascolto
- Saper riconoscere i sentimenti degli altri
- Empatia e comunicazione

MODULO 2 - Le emozioni che ci sequestrano

- I comportamenti distruttivi
- Capire le emozioni e abbandonare gli stati d'animo negativi
- Rinforzare i valori positivi
- Allenare le competenze emozionali