



GRUPPO DI INCONTRO:

PARLARE DI EMOZIONI: IL VIAGGIO ATTRAVERSO

L'INTELLIGENZA EMOTIVA

Questi anni sono stati testimoni di una violenza e una disperazione crescenti. Si assiste a un aumento della depressione che denuncia un malessere emotivo e che si traduce in aggressività verso noi stessi e verso l'altro.

Un'esistenza priva di quell'intelligenza emotiva di cui parla Goleman è un'esistenza caratterizzata da soggetti alla mercè dell'impulso, che mancano di autocontrollo, affetti da carenza morale: la capacità di controllare gli impulsi è alla base della volontà e del carattere. La radice dell'altruismo sta nell'empatia, ossia nella capacità di leggere le emozioni degli altri; senza la percezione delle esigenze o della disperazione altrui, non può esserci preoccupazione per gli altri. E se esistono due atteggiamenti morali dei quali i nostri tempi hanno grande bisogno, quelli sono proprio l'autocontrollo e la compassione.

Vedremo attraverso questo incontro:

- come l'intelligenza emotiva può: preservare le nostre relazioni più preziose, che in sua assenza si deteriorano
- che l'ambito lavorativo sta riconsiderando l'intelligenza emotiva per il successo professionale
- come emozioni tossiche mettano a rischio la salute fisica e psichica

Non possiamo sottovalutare il potere delle emozioni, perché nelle nostre decisioni i sentimenti contano almeno quanto il pensiero razionale. Abbiamo due menti: una che pensa, l'altra che sente. L'integrazione delle due permette il giusto equilibrio nella realtà di tutti i giorni.

Daniel Goleman

PROGRAMMA:

LE EMOZIONI E L'INTELLIGENZA EMOTIVA

CONOSCI TE STESSO E L'IMPORTANZA DI ESSERE EMPATICI

AMBITI APPLICATIVI: INTELLIGENZA EMOTIVA NELLA COPPIA

INTELLIGENZA EMOTIVA NELL'AMBITO LAVORATIVO

INTELLIGENZA EMOTIVA NELL'AMBITO DELLA SALUTE

DISCUSSIONE E RIFLESSIONE CONCLUSIVA

IL GRUPPO PREVEDE UN MINIMO 5 PERSONE E SI TERRA' NELLA GIORNATA DI SABATO.

IL COSTO DELLA GIORNATA DI INCONTRO DI CIRCA 6/7 ORE E' DI 45 EURO A PERSONA.

DATA E SEDE DEL GRUPPO DI INCONTRO: (IN VIA DI DEFINIZIONE)

PER PRENOTARE CONTATTARE IL NUM. 339 6278610

O MANDARE UNA MAIL A psi.lauramessina@gmail.com