Cosa ci dicono le nostre emozioni?

Riconoscere, comprendere e modulare le emozioni

CORSO

Regolare le proprie emozioni non significa controllarle o sopprimerle, ma imparare a comprendere i propri stati interiori. Il corso offre strumenti pratici per riconoscere cosa accade al corpo e alla mente di fronte a stati affettivi intensi, per modulare le reazioni e orientare il comportamento in modo efficace, anche nelle situazioni più difficili.

PROGRAMMA

- 1° La bussola delle emozioni: funzione evolutiva e attivazione fisiologica.
- 2° I trigger e la disregolazione emotiva: la finestra di tolleranza.
- 3° La tolleranza alla sofferenza: strumenti pratici per i picchi emotivi.
- 4° Il dialogo interiore e la mente: pensieri, emozioni e autovalidazione.
- 5° Dalla reazione alla risposta funzionale: comunicare i bisogni in modo assertivo.
- 6° Il piano d'azione e la prevenzione: il proprio kit di pronto soccorso emotivo.

DOCENTE

Maria Laura Capponi, psicologa clinica e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, laureata a Bologna e formata alla scuola SPC di Ancona. Specializzata in Dialectical Behavior Therapy (DBT) con Charles Swenson, ha esperienza in psichiatria, tutela dei minori e neurosviluppo; oggi segue adolescenti e adulti.

DURATA

6 incontri da 1 ora

GIORNO

Lunedì

ORARIO

18:00 – 19:00

SEDE

Fisiomed Via Giovanni XXIII
Sforzacosta

CALENDARIO

01 marzo	①
08 marzo	②
15 marzo	③
22 marzo	④
05 aprile	⑤
12 aprile	⑥

PARTECIPANTI max 30

TICKET Gratuito