

Programma

Ogni incontro sarà focalizzato su un tema emotivo specifico:

1° - "GESTIRE LA RABBIA"

Sabato 5 Novembre 2016

Ore 14,30- 17.30

2° - "SUPERARE L'ANSIA"

Sabato 19 Novembre 2016

Ore 14.30- 17.30

3° - "LIBERARSI DAL SENSO DI COLPA E DALLA VERGOGNA"

Sabato 26 Novembre 2016

Ore 14.30 - 17.30

4° - "VIVERE LA GIOIA E LA FELICITA'"

Sabato 3 Dicembre 2016

Ore 14.30 - 17.30

Quota di Partecipazione:

La quota di partecipazione è 280,00 € (diviso in due rate)
Per pagamento unico inizio corso € 250,00.

Numero Partecipanti:

La partecipazione al gruppo è a numero chiuso.
Il gruppo prevede la partecipazione di minimo 6 e
massimo 8 persone.

Luogo di Svolgimento:

Studio di Psicologia: Via Montefiorino, 2 Bologna.

Per informazioni e iscrizioni:

Dott.ssa Denita Bace

Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale

Tel.: 392 .66.70.215

E-mail: denitabace@yahoo.it

www.psicoterapia-bologna.org

Associazione Scientifica e Culturale "Progetto Psicologia"

Organizza:

LABORATORIO DELLE EMOZIONI



Ciclo di seminari pratico esperienziali
sulla gestione delle emozioni

Novembre 2016

Presso: "Studio di Psicologia e Psicoterapia"

Via Montefiorino, n. 2- Bologna

Cos' è il laboratorio delle emozioni?

Il prezzo di una vita emozionale gestita male è evidente quando si considera quanta infelicità, ansia, difficoltà e sofferenze si verificano in molte relazioni e quante malattie psicosomatiche e disturbi correlati allo stress sono presenti al giorno d'oggi. Quando non si riescono ad esprimere o non si conoscono i propri sentimenti, spesso si preferisce rimanere in silenzio e reprimere le emozioni assumendo così un atteggiamento che provoca uno stato costante di disagio, dannoso dal punto di vista sia psicologico che fisico.

Altre volte si esternano i sentimenti in modi che possono essere altamente distruttivi per se stessi e per gli altri perché non si possiedono gli strumenti per gestire le emozioni in modo positivo.

A cosa servono i laboratori?

I laboratori offrono l'opportunità di esprimere comportamenti emozionali più salutari e aiutano a scoprire modi più creativi di pensare, sentire ed essere, di affrontare specifiche esperienze emotive, questioni relazionali e problemi personali senza pericolo, in un contesto in cui imparare ad usare le proprie capacità immaginative e creative per risolvere i problemi anziché complicarli con angosce e fantasie spesso irrazionali.



Gli obiettivi del laboratorio:

Gli obiettivi di ciascun laboratorio sono aiutare i partecipanti a:

Esplorare, esprimere e comprendere i propri sentimenti;

Chiarire e identificare i propri sentimenti;

Contenere o liberare le proprie energie emozionali;

Trovare nuovi modi di pensare e affrontare i propri sentimenti.

I laboratori si svolgeranno attraverso attività esperienziali, creative e corporee da svolgere in gruppo che favoriscono l'espressione e la conoscenza di sé stimolando a pensare e ad agire in maniera più creativa ed efficace.