Viaggio nell'Intelligenza Emotiva: il cuore della mente

Docente: Gianclaudio Platania

Il corso è un percorso pratico pensato per sviluppare una maggiore consapevolezza di sé, migliorare la gestione delle emozioni e favorire relazioni interpersonali più efficaci e soddisfacenti.
L'obiettivo è trasformare le emozioni da semplici reazioni istintive a risorse consapevoli, utili per affrontare con maggiore serenità le sfide della vita quotidiana e promuovere il benessere psicofisico.

Struttura del corso:

- Alfabetizzazione Emotiva
  Introduzione all'Intelligenza Emotiva: riconoscere, comprendere e dare un nome alle emozioni, le "sette note dell'anima".
- Autoconsapevolezza e gestione dello stress
  Ascolto del corpo e riconoscimento dei segnali emotivi per prevenire e gestire lo stress in modo efficace.
- Empatia e relazioni
  Sviluppare l'ascolto attivo e non giudicante per migliorare la comunicazione con figli, nipoti, amici e persone care.
- Resilienza e cambiamento
  Strategie per affrontare con equilibrio le sfide quotidiane e i cambiamenti legati alle diverse fasi della vita.
- Gentilezza e gratitudine
  Laboratorio esperienziale dedicato alla coltivazione di emozioni positive e al miglioramento della qualità delle relazioni sociali.
- Musicoterapia
  Incontro conclusivo e interattivo che riprende il tema delle "sette note dell'anima", integrando musica ed emozioni in un'esperienza di sintesi e condivisione.

Calendario:
Martedì
dalle ore 14.30
alle ore 15.30

Frequenza:
Quindicinale

Durata:
6 lezioni
dal 9 febbraio 2027
al 20 aprile 2027

Sede:
Villa Cusani-Confalonieri

Aula:
1