

ex Monastero degli Olivetani - Sala del Bergognone

LE 3 LEZIONI SULL'INTELLIGENZA EMOTIVA

Il nostro vivere dipende da facoltà cognitive e logiche di cui la natura ci ha dotato. Ma il senso del gusto e del vivere quotidiano risente in maggior misura dalla nostra capacità di "capire con il cuore" oltre che con il cervello. Il mondo, spesso nascosto e sconosciuto delle sensazioni, delle emozioni, dei sentimenti incide nelle nostre percezioni personali, determina autostima e soddisfazione interpersonale, denota caratteristiche di personalità e comportamenti improntati al benessere.

Conoscere, esprimere e gestire emozioni e pensieri al fine di raggiungere un equilibrio adeguato ad affrontare il vivere quotidiano: questo è l'obiettivo di questo breve percorso introduttivo all'Intelligenza Emotiva

martedì 10 novembre 2009

ore 15:00 - 16:50

dssa Lucia Todaro

- 1 Intelligenza emotiva: teoria e sperimentazione nel quotidiano personale**

martedì 24 novembre 2009

ore 15:00 - 16:50

dssa Lucia Todaro

- 2 Riconoscere ed esprimere le emozioni, positive e negative, in modo costruttivo**

martedì 15 dicembre 2009

ore 15:00 - 16:50

dssa Lucia Todaro

- 3 Gestire e valorizzare le potenzialità emotive al servizio delle relazioni interpersonali efficaci**
-