



## **A SCUOLA DI EMOZIONI**

**LUNEDI 7 MAGGIO 2018**

**Dalle 14.00 alle 18.00**

Cosa sono le emozioni?

Le emozioni sono innate? O le apprendiamo?

Sono impulsi incontrollabili?

Posso gestire le mie emozioni?

Come si fa?

In questo incontro, di quattro ore, destinato ad un piccolo gruppo di ragazzi, che vogliono capire meglio cosa sono le emozioni, imparerete come trasformarle ed esprimerle. Si parlerà di tristezza, felicità, paura, ansia, sorpresa, vergogna, etc. Apprenderete come riconoscerle, nominarle in modo adeguato e modificarle.

Se vuoi sentirti sereno con te stesso e con gli altri, se vuoi stare bene nelle diverse situazioni della vita scolastica, e non solo, se ritieni di non poter orientare le tue emozioni, questo corso è per te! Se ti senti giù di tono, se ritieni di essere vittima della tua ira, se non credi di poter andare oltre la timidezza questo corso è proprio quel che ti ci vuole!

**Conduce: Marzia Sellini (psicologa, psicoterapeuta)**

**Per iscriverti:** comunica il tuo nominativo in segreteria entro il 16/03/2018

**Il corso è gratuito**