

PIU' SORRISI, meno rabbia

EMOTIVAMENTE – L'intelligenza del cuore per la vita

INCONTRI DI INTELLIGENZA EMOTIVA

Destinatari: Tutti

Durata: da concordare (suggerite: 10 ore)

Importo: rimborso spese

Docente: dr. Alessandra Lumachelli

Luogo e Giorno: da concordare

Materiale richiesto: videoproiettore, casse e microfono

Obiettivi: Conoscere le emozioni e il loro potere, comprenderle per non lasciarsi sopraffare. Il corso EMOTIVAMENTE propone un percorso attraverso le ansie e le paure della modernità per migliorare il rapporto con noi stessi e con gli altri, ricorrendo al segno grafico: riappropriandosi del gesto della penna sul foglio, tracciando le parole che meglio ci descrivono e analizzandole. La scrittura si fa mezzo di auto-scoperta, in un viaggio che inizia dentro di noi e finisce negli altri. Uno strumento efficace contro bullismo, cyberbullismo, mobbing, e manipolazioni affini.

Programma indicativo: *Mente e cuore depongono le armi. Innato o acquisito? Ragione emotiva non irragionevole. Che cos'è un'emozione? Nascondere le emozioni per paura. Rifiuto. Sottomissione e repressione. Intimità rifuggita. La maschera. Giudizi senza empatia. Ritornare alle emozioni. Come nascono le emozioni? Il cervello e il suo funzionamento. L'iperemotività come sopraffazione. Emozioni che nascondono altre emozioni. Da dove arriva? Il quoziente emotivo (test). Le sfaccettature della paura. Il rischio. Timidezza e altre paure sociali. Fobie ed angosce. Traumi e shock. La paura della fine. Violenza e potere. Potere o potenza? La violenza.*

BIBLIOGRAFIA/VIDEOGRAFIA di riferimento:

LUMACHELLI A., *Ah ...more!*

LUMACHELLI A., *Scrittura creatività e arte*

Harold & Maude, Hal Ashby, USA 1971

Matrix, The Wachowski Brothers, USA-Australia 1999

INFO:

Dr. Alessandra Lumachelli
Grafoterapeuta, scrittrice, esperta in abusi
alessandralumachelli@gmail.com
tel. 3387830312