 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2023/24**

 Bergamo - **PRIMA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **19** | ***DARE LA PAROLA ALLE EMOZIONI*** *(NUOVO)* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Greta Capelli**  |
| **Giorno** | Mercoledì  |
| **Orario** | 15.00-17.15 |
| **Periodo** | Dall’8 novembre al 6 dicembre 2023 (5 incontri - € 20,00) |
| **Sede** | Mutuo Soccorso  |
| **Argomento** | **PSICOLOGIA** (max 50) |
| **Presentazione** | *La vita emotiva definisce in larga parte il nostro stato di benessere, le modalità attraverso cui affrontiamo le relazioni e, più in generale, la quotidianità. Eppure, capita spesso di prestare poca attenzione al nostro mondo interno e così le emozioni rimangono inespresse, intrappolate in un corpo che ne diviene un sintomatico portavoce. Tornare ad ascoltarci e ad interrogarci su quanto ci attraversa è il primo passo verso il recupero della possibilità di essere consapevoli e di comunicare in maniera adeguata e funzionale ciò che sentiamo, rendendo il conflitto costruttivo e sollevando il corpo da una serie di disturbi psicosomatici.*  |
| **Tutor** |  |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 08.11.2023 | Il corpo emotivo: liberare le emozioni dal sintomo corporeo per poterle condividere e comunicare attraverso modalità funzionali e adeguate. |
| **2** | 15.11.2023 | Restituire la parola alle emozioni: come liberare l’emotività dal corpo aprendoci alla possibilità di una comunicazione adeguata e funzionale di quanto sentiamo.  |
| **3** | 22.11.2023 | Educazione emotiva: come esprimere e comunicare in modo funzionale le nostre emozioni liberandole dal sintomo corporeo. |
| **4** | 29.11.2023 | Parlare la lingua delle emozioni: come liberare dal sintomo corporeo la nostra emotività esprimendola e comunicandola in modo funzionale. |
| **5** | 06.12.2023 | Quando il corpo esprime l’emotività: come comunicare in modo adeguato e funzionale le emozioni che ci attraversano. |