



COMPETENZE EMOTIVE

Conoscere, comprendere e gestire le emozioni



19 aprile 2023

DANIELE GIACOMINI
BARBARA QUADERNUCCI



LIFE SKILLS® Italia

competenze per la vita

CHI SIAMO

Associazione di genitori e professionisti, uniti dalla passione e dall'impegno nel promuovere le Life Skills in Italia, mossi da grande amore, rispetto e soprattutto fiducia nell'essere umano



LIFE SKILLS® Italia

competenze per la vita

MISSION

Attivare le potenzialità della persona

e costruire le competenze necessarie

ad affrontare la vita con

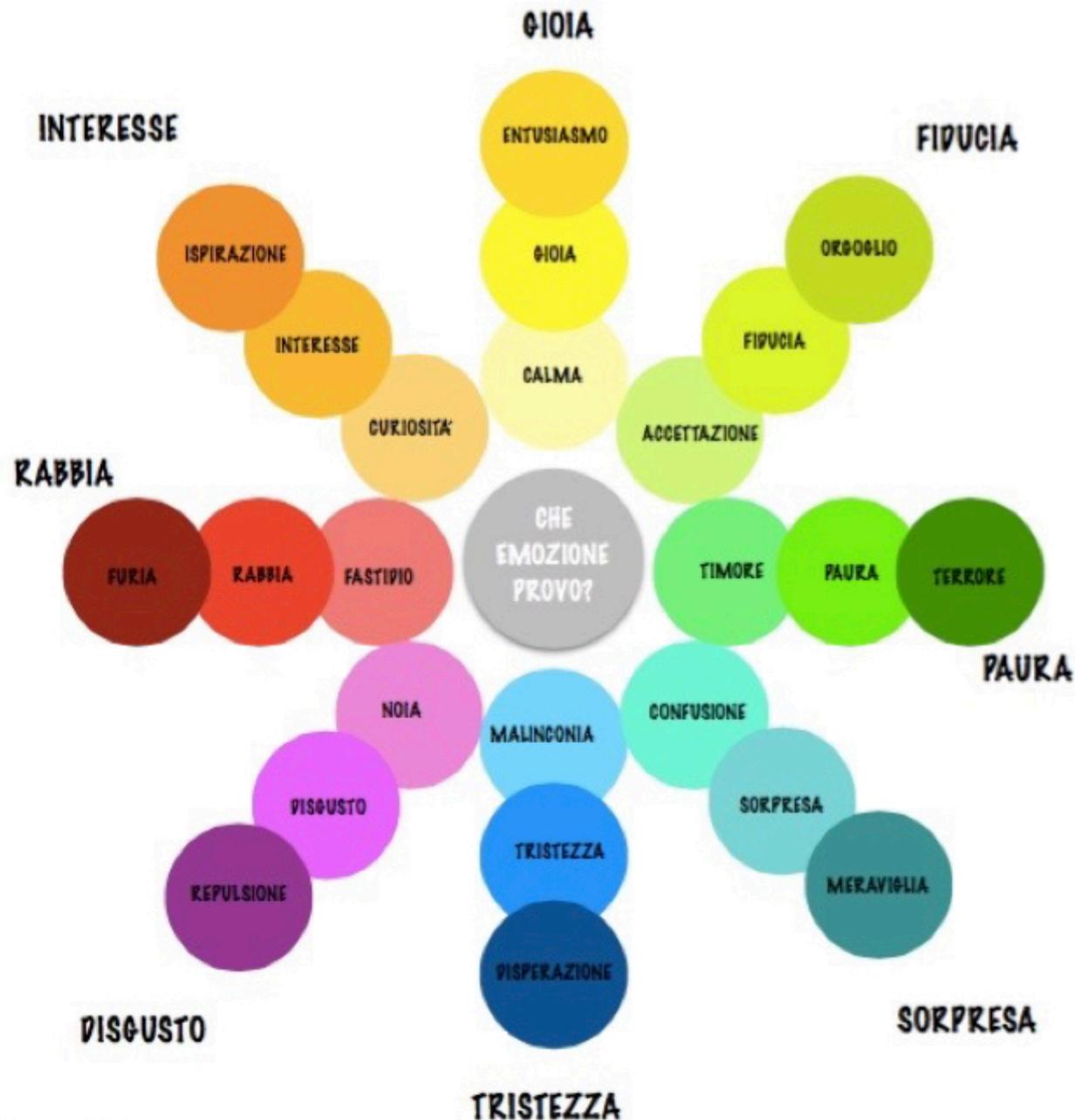
CONSAPEVOLEZZA e AUTONOMIA



Q sono qui



BOTTONI DELLE EMOZIONI



COS'È L'EMOZIONE

MOVIMENTO

ENERGIA

COMUNICAZIONE



Cosa sono le LIFE SKILLS



Cosa sono le LIFE SKILLS



Abilità per un comportamento **adattivo** e **positivo** che rendono gli individui capaci di affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana

O.M.S. - 1994

LIFE SKILLS EMOTIVE

CONSAPEVOLEZZA DI SÉ



**GESTIONE
DELLE EMOZIONI**

**GESTIONE
DELLO STRESS**

CONSAPEVOLEZZA DI SE'



Chi
sono
io?

CONOSCI
TE STESS*

GESTIONE DELLE EMOZIONI

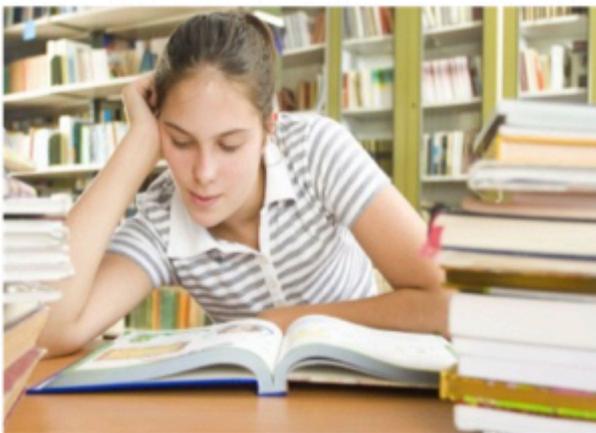


Usare le
emozioni come
strumenti per
AGIRE



GESTIONE DELLO STRESS

Tornare al naturale
stato di benessere
psicofisico



1° ALLENAMENTO



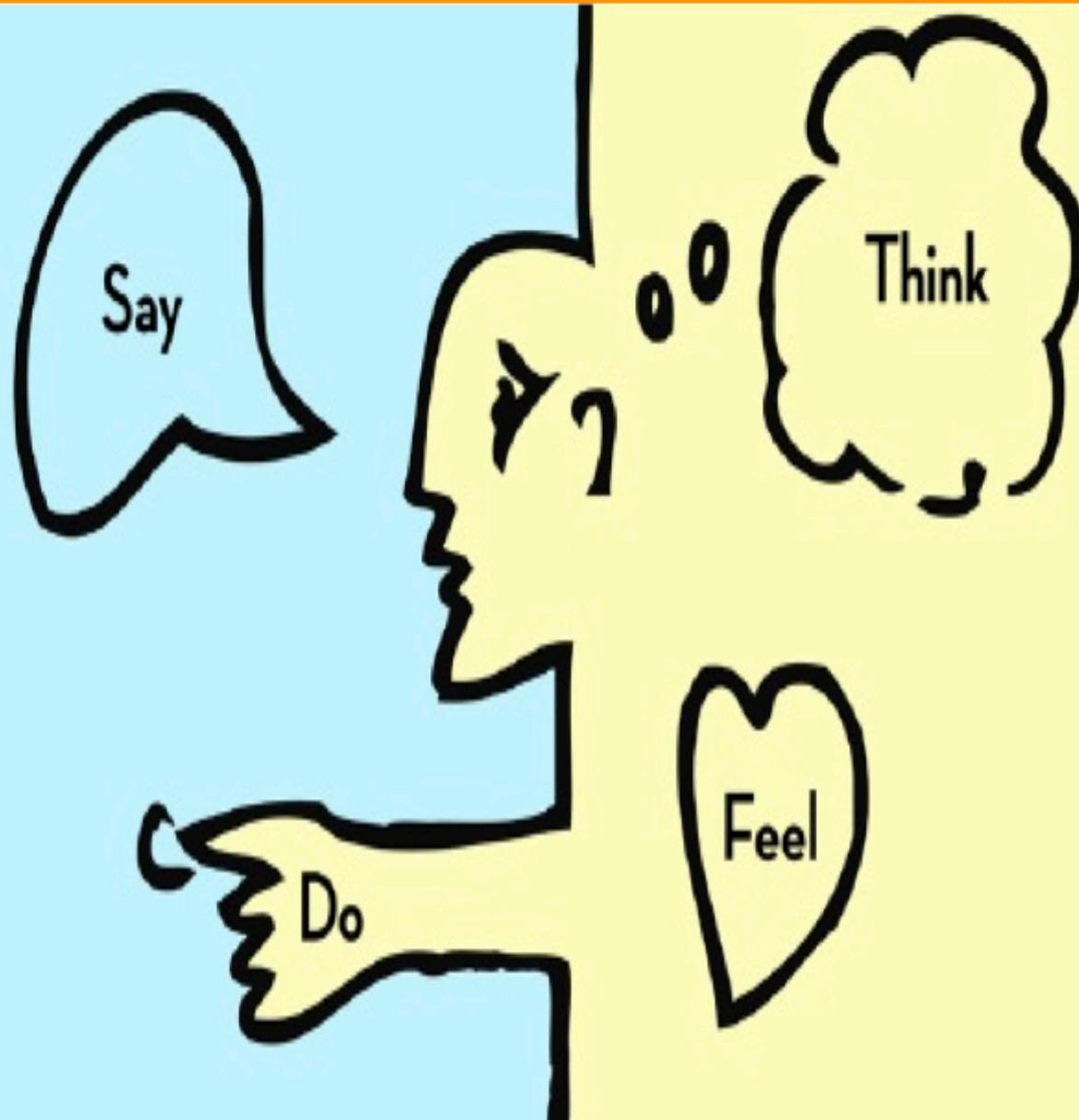
**Consapevolezza
emotiva**



P.E.A.

EVENTO	PENSIERO	EMOZIONE	AZIONE	EFFETTO
Visione del video				

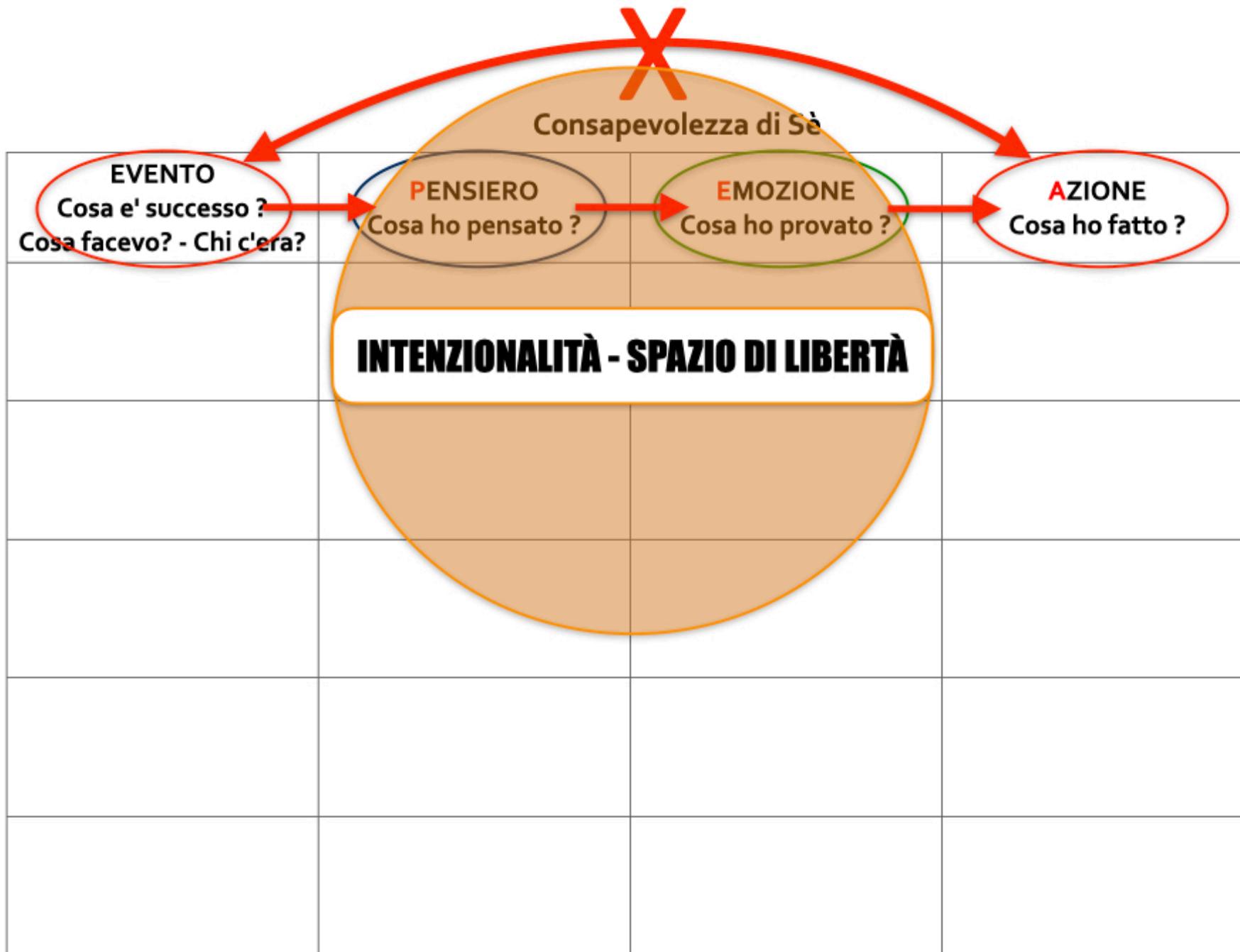
CONSAPEVOLEZZA DI SÈ



Cosa penso? **P**

Cosa provo? **E**

Cosa faccio? **A**



NON PERDERE LA TESTA!

Tra stimolo e
reazione emotiva
c'è uno spazio

LO SPAZIO DELLA SCELTA

possiamo scegliere
quale tipo di risposta dare...

è lo spazio

per costruire

LA FELICITÀ E LA LIBERTÀ!

Ekman



DISFORIA



Dal greco composto di
dys- "male" e
un derivato di *phérein* "sopportare"
quindi

SOPPORTARE MALE

L'insieme dei sentimenti spiacevoli: tristezza,
rabbia e ansia, ecc...

Ci spinge a prendere provvedimenti per
cambiare noi stessi e il nostro mondo.

DISFORIA SANA

"Perché vostro figlio sperimenti la padronanza è necessario che ... si senta male e ritenti ripetutamente finché riesce. Nessuno di questi passi può essere eluso ... il sentirsi male ... è indispensabili alla costruzione del successo e del sentirsi bene"

"Addolcendo loro la pillola, a distraendoli con una falsa euforia e congratulazioni insincere, impediamo loro di acquisire padronanza. Se li depriviamo di padronanza, indeboliamo la loro autostima tanto quanto se li umiliassimo, li svilissimo, li frustrassimo in continuazione"

M. Seligman

2° ALLENAMENTO



Gestione delle emozioni

TOPO DI PELUCCHE









Mi devo preoccupare?

Noooo!!!!

Talamo

Amigdala

Ippocampo

Corteccia

AZIONE

Tiro la palla al bambino



Mi devo preoccupare?

Si !!!!

Talamo

Amigdala

Ippocampo

~~Corteccia~~

**SEQUESTRO
EMOTIVO**

REAZIONE

attacco, blocco o fuga!

Quali sono gli eventi a cui reagisci

Tu quando scatti, ti blocchi o fuggi?

Ogni volta che accade...(COSA?)... io mi comporto così...

FIGHT



FLIGHT oohhala!



FREEZE



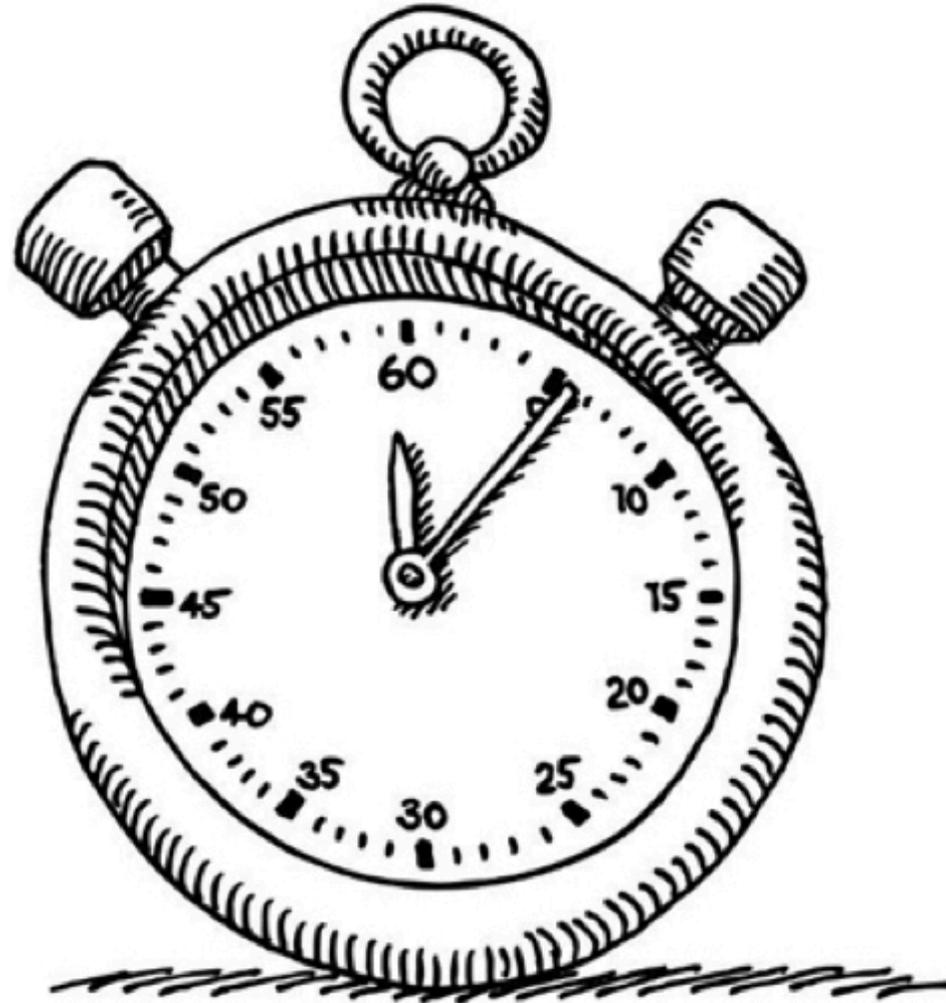
I tuo utenti, le tue utenti (beneficiar*) come reagiscono?

Ogni volta che mi comporto in questo modo ...
lui/lei/loro si comporta così....

UN CONSIGLIO EFFICACE...

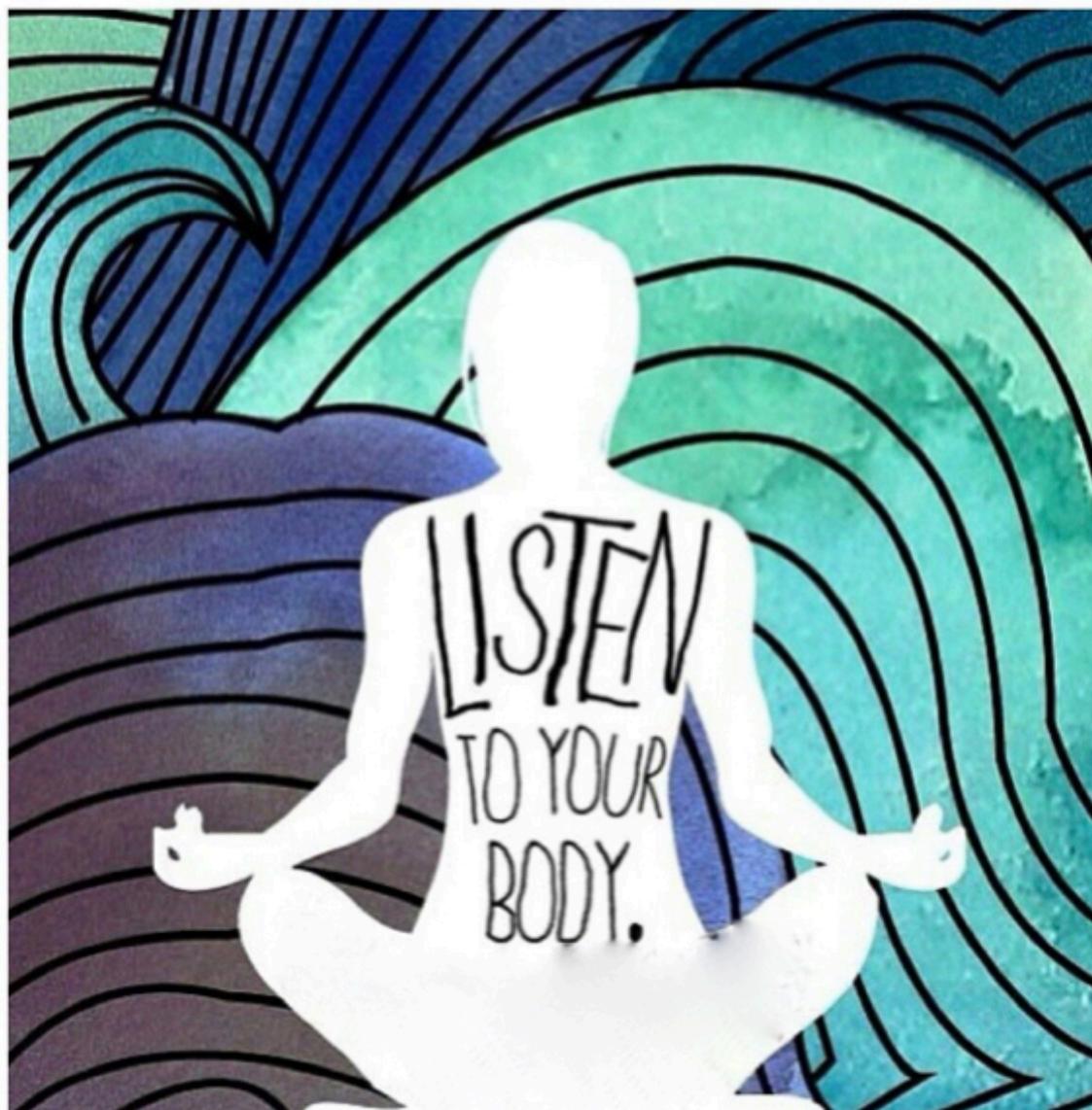


USCIRE DAL SEQUESTRO EMOTIVO



⏸ PAUSA

AUTOMASSAGGIO



Immagina da <https://www.poledanceitaly.com/2013/05/listen-to-your-body-ascolta-il-tuo-corpo/>

DIARIO ANTISTRESS

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Sonno							
Cibo							
Attività fisica							
Relax							
Nella natura							
Risate							
Relazioni							

CONSAPEVOLEZZA DI SE'

La **CONSAPEVOLEZZA CORPOREA** ha a che fare col sentire il proprio corpo

La **CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA** consiste nel saper riconoscere i segnali emotivi del proprio corpo e dare un nome alle emozioni

- modo di reagire di fronte alle situazioni
- emozioni

La **CONSAPEVOLEZZA MENTALE** ha a che fare con ciò che sappiamo di noi, con le nostre intelligenze e capacità cognitive

Significa saper identificare i propri:

- punti di forza
- aree deboli, migliorabili, ...
- preferenze e gusti
- desideri
- bisogni
- obiettivi



Conosci te stesso

GESTIONE DELLO STRESS

E' la capacità di:

1. riconoscere il livello di stress
2. risalire alle cause che provocano le tensioni nella vita quotidiana

Gestire lo stress significa:

1. tornare ad uno stato di benessere psicofisico
2. trovare strategie per modificare...
 - l'ambiente
 - noi stessi:
 - Pensieri
 - Emozioni
 - reazioni abituali



GESTIRE LE EMOZIONI

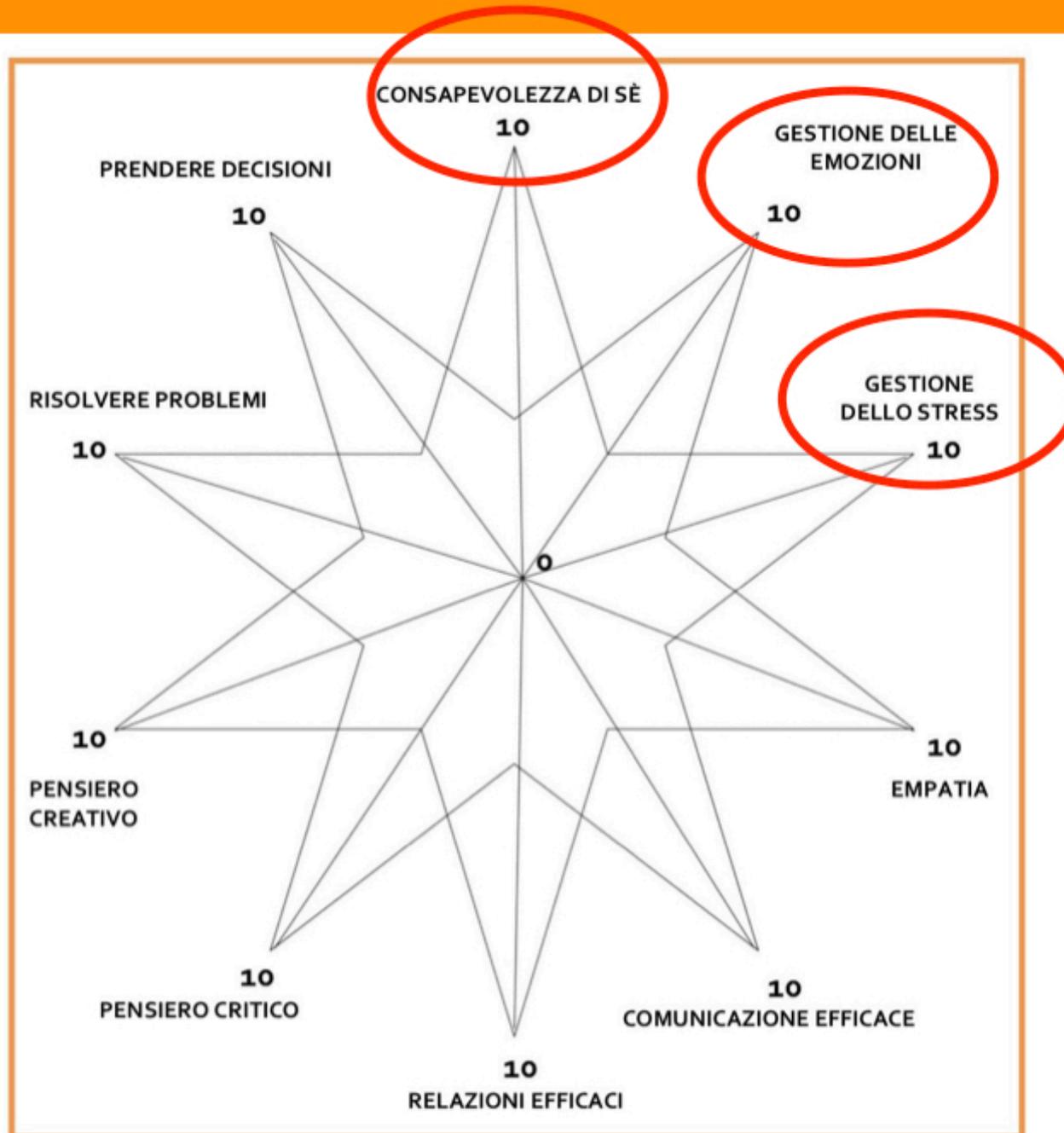
NON VUOL DIRE CONTROLLARLE ma...

Usare le emozioni come *strumenti* per **AGIRE** in base a se stessi e al contesto

gestire le proprie priorità, i propri interessi **senza REAGIRE**: senza farsi travolgere o trasportare dalle emozioni ma rimanendo padroni di stessi, lucidi e senza “perdere la testa”, ma centrati!



STELLA DI AUTOVALUTAZIONE



GRAZIE

ci trovi sulla pagina Facebook - INSTAGRAM
per INFO segreteria@lifeskills.it

LIFE SKILLS® Italia

info@lifeskills.it
www.lifeskills.it



Life Skills ... on air

Gli incontri e i cicli tematici a portata di click!



INCONTRI GRATUITI – InCONtriAmoci ON-LINE



LIFE SKILLS... on air

QUANDO?

Il primo mercoledì del mese

INFO e ISCRIZIONI

segreteria@lifeskills.it