

INSEGNIAMO E ALLENIAMO LE EMOZIONI

Genova, dal 25 novembre al 9 dicembre 2019

Dalle 19:00 alle 22:00

Casa delle Federazioni, Viale Padre Santo 1

Lunedì 25 novembre

Le emozioni "intelligenti", intelligenti con le emozioni

Aspetti evolutivi e funzioni delle emozioni
Aspetti neuro-chimici e fisiologici
Aspetti sociali e culturali
Le emozioni nei bambini e negli adulti
Le emozioni nelle situazioni di valutazione/prestazione (a scuola e nello sport)

Lunedì 2 dicembre

"Mi sento...", "Ti vedo...", "Sono...": il linguaggio delle emozioni

50 sfumature di emozioni
Aspetti interiori ed esteriori delle manifestazioni emotive
L'empatia e il "mettersi nei panni degli altri"; l'empatia non è il "sesto senso"
Gli strumenti per lavorare su e con le emozioni
Specificità delle manifestazioni delle emozioni per tipi di sport/attività

Lunedì 9 dicembre

A scuola di intelligenza emotiva

La valutazione e la autovalutazione rispetto alla propria condizione emotiva;
La regolazione e le strategie per la gestione delle emozioni nello sport
Le emozioni e le convinzioni di efficacia personale

Relatori

Sabrina Benvenuto Psicologa dello Sport, Esperto Scuola Regionale dello Sport Coni Liguria

Eugenio De Gregorio Psicologo dello Sport, Esperto Scuola Regionale dello Sport Coni Liguria

