

A SCUOLA DI CUORE

l'intelligenza emotiva
e lo sviluppo delle abilità sociali



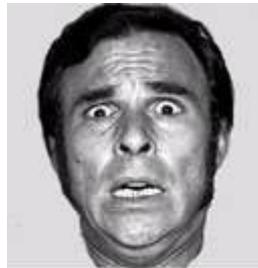
Laura Casetta, mamma psicologa e psicoterapeuta
Luca Rizzi, papà psicologo e psicoterapeuta

Cos'è una emozione?

- Le emozioni sono sistemi biologicamente predisposti per rispondere a determinati stimoli e prepararci alla risposta all'ambiente.



STIMOLO



EMOZIONE



RISPOSTA

A cosa servono le emozioni

- Ci permettono di adattarci all'ambiente
- Costruiscono e danno significato all'esperienza in corso.



Quali sono le emozioni?



- Non esistono emozioni buone ed emozioni cattive.
- Tutte le emozioni sono buone, i comportamenti che ne conseguono no.
- Ci sono emozioni che danno sensazioni piacevoli ed emozioni che danno sensazioni spiacevoli.

Quando le emozioni diventano distruttive?

“non si può controllare il vento, ma si possono dirigere le vele”



□ **CONTROLLO** (non accettare la risposta)



□ **EVITAMENTO** (non accettare lo stimolo scatenante)



□ **LOTTA** (non accettare l'emozione in sé)

Istruzioni per l'uso delle emozioni



- STOP
- ASCOLTATI
- SCEGLI

Come si impara a regolare le emozioni?



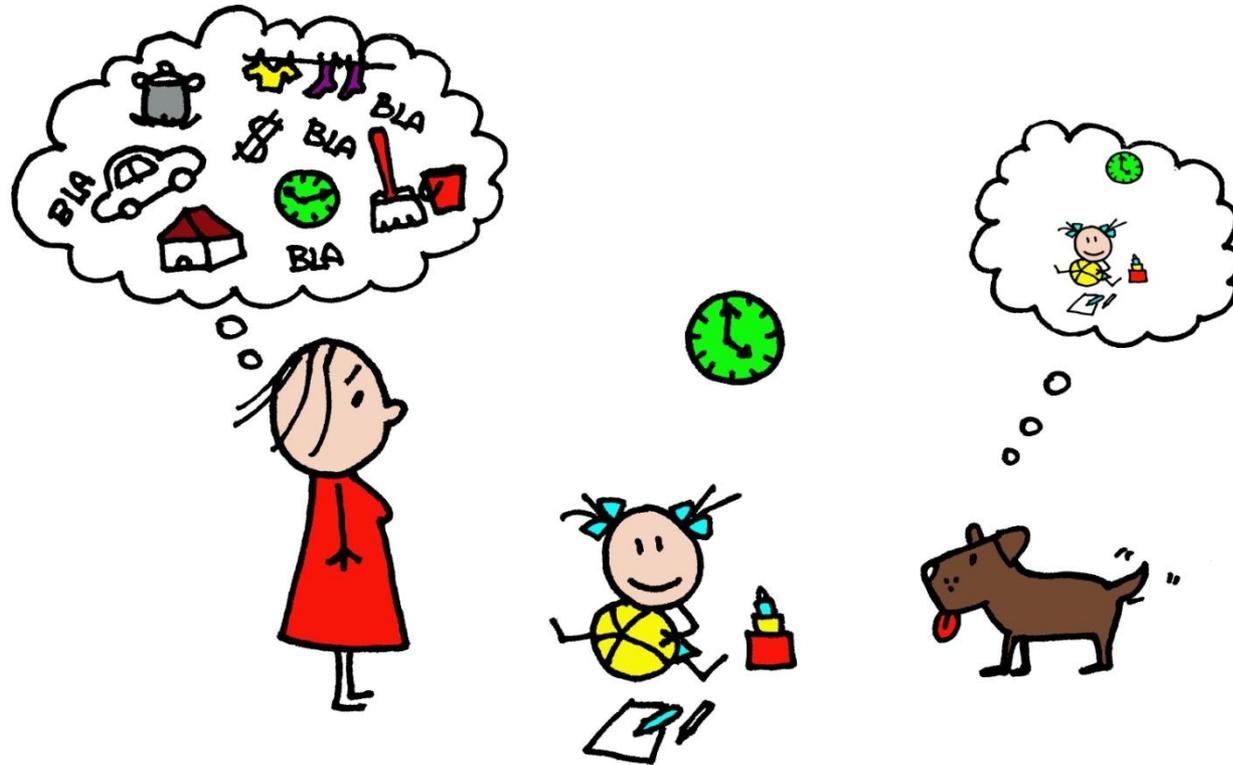
- Innanzitutto l'apprendimento del comportamento avviene per imitazione...
- Noi sappiamo regolare le nostre emozioni?

Parlare delle emozioni: La comunicazione assertiva



1. io
2. mi sento "x"
3. quando hai fatto "y"
4. ti chiedo di fare "z"

Sviluppare il momento presente e l'accettazione



Mind-full or Minfulness?

Dire stop ai pensieri: i falsi miti



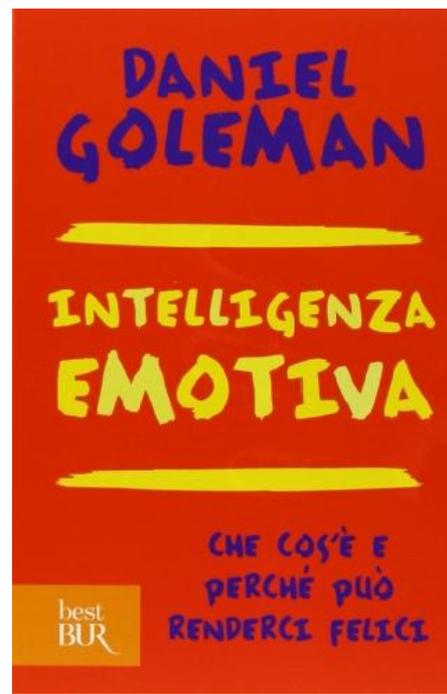
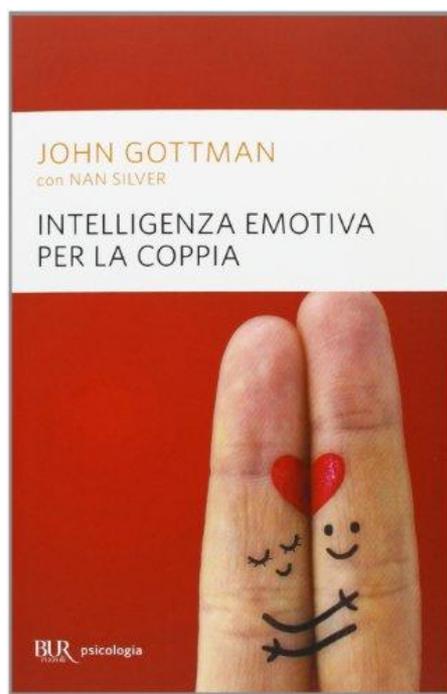
La direzione dei valori per la scelta del comportamento





<http://www.youtube.com/watch?v=-a6Pe1ovKHg>

Letture di approfondimento



Libri di auto-aiuto



Un grazie speciale alle nostre maestre... di CUORE

“When educating
the minds of
our youth, we
must not forget
to educate
their hearts.”

Dalai Lama

