

|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SEMINARIO</b>                                                                                                                                  | <b>TORRE DI CONTROLLO: COME GESTIRE IL TRAFFICO EMOTIVO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>I contenuti trattati</b>                                                                                                                       | Il seminario si pone l'obiettivo di approfondire le tematiche riguardanti il riconoscimento e la gestione delle emozioni attraverso il potenziamento delle funzioni esecutive. Le emozioni fanno parte della nostra vita e non sempre siamo in grado di riconoscerle ed isolarle in quanto siamo presi da incombenze, urgenze, situazioni convulse e disorganizzate che spesso ci causano senso di frustrazione e disagio. Saper metter in campo abilità trasversali finalizzate alla regolazione emotiva ci consente di relazionarsi e collaborare con gli altri in maniera più serena e più efficace.   |
| <b>I risultati attesi</b>                                                                                                                         | Al termine del seminario i partecipanti avranno acquisito: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ acquisire consapevolezza sull'importanza di riconoscere le proprie emozioni, dare loro un nome ed imparare a gestirle;</li> <li>✓ riconoscere l'importanza di potenziare le funzioni esecutive per sviluppare tutta una serie di abilità che aiutano a gestire e contenere le emozioni;</li> <li>✓ comprendere il legame tra emozioni ed intelligenza emotiva;</li> <li>✓ individuare le strategie di regolazione delle emozioni in funzione dei propri obiettivi scolastici e lavorativi.</li> </ul> |
| <b>A chi si rivolge</b>                                                                                                                           | Il seminario informativo è rivolto a tutti i destinatari del progetto, a giovani studenti delle scuole secondarie superiori, studenti universitari e, più in generale, ad adulti interessati ad approfondire le tematiche proposte per sviluppare comportamenti più consapevoli.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>La durata</b>                                                                                                                                  | 4 ore in un'unica giornata (pomeriggio dalle ore 16.00 alle 20.00).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Sede</b>                                                                                                                                       | Auditorium Casa dello Studente E3 - Via F.Severo 154 Trieste                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Referente progettuale</b>                                                                                                                      | Luisa Tosolini – CIVIFORM Soc. coop. sociale<br>luisa.tosolini@civiform.it                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>La partecipazione al Seminario è gratuita, previa registrazione. Al termine, su richiesta, sarà rilasciato un attestato di partecipazione.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |