

AREA: Salute, Benessere e Invecchiamento attivo, Alimentazione

### ***C05.03-Star bene (star meglio) con se stessi e con gli altri***

<b>Obiettivo:</b>	Due percorsi formativi e di laboratorio sulle sensibilità e sulle competenze emotive individuali e sociali delle persone. Il primo percorso " Le sensazioni, le emozioni e gli stati d'animo personali: l'intelligenza emotiva" si svolgerà da Ottobre a Dicembre 2018. Il secondo percorso: "I rapporti interpersonali e sociali: l'intelligenza sociale" si terrà da febbraio a marzo 2019.
<b>Sede del Corso:</b>	C.A.P. (Circolo Autorità Portuale) Via Ariberto Albertazzi 3
<b>Tipo Lezione:</b>	frontale e laboratoriale
<b>Orario:</b>	10:00 - 12:00
<b>Numero lezioni:</b>	10
<b>A cura di:</b>	Gilberto Giaretta
<b>Prezzo €:</b>	40
<b>NOTE</b>	" Non si vede bene che col cuore. L'essenziale è invisibile agli occhi" A. De Saint Exupéry, 1943  "Le relazioni seguono due strade: possono proteggerci dalle malattie o peggiorare i danni dell'età e la salute" D. Goleman, 2006  Didattica degli incontri: tradizionale e attiva Incontri di due ore: 45' docenza, 60' laboratorio e casi, 15' conclusioni Documentazione e bibliografia

#### **PROGRAMMA**

1) mercoledì 24 ottobre 2018	Le sensazioni, le emozioni e gli stati d'animo personali: l'intelligenza emotiva. L'importanza individuale e sociale della vita emotiva: le emozioni e gli stati d'animo
2) mercoledì 31 ottobre 2018	Le emozioni fondamentali e la loro espressione verbale ed espressiva: parole, gesti, volti
3) mercoledì 7 novembre 2018	Le caratteristiche di due emozioni quotidiane diffuse e temute: la paura e la rabbia
4) mercoledì 14 novembre 2018	Le caratteristiche di due emozioni quotidiane desiderate e cercate: la soddisfazione e la gioia
5) mercoledì 21 novembre 2018	La famiglia e la scuola per insegnare e promuovere l'intelligenza emotiva
6) mercoledì 6 febbraio 2019	I rapporti interpersonali e sociali: l'intelligenza sociale. Le relazioni con gli altri e le loro emozioni: conflitto, indifferenza, vicinanza, empatia
7) mercoledì 13 febbraio 2019	I tempi e le attese delle nostre relazioni quotidiane: la noia, l'ansia e lo stress

AREA: Salute, Benessere e Invecchiamento attivo, Alimentazione

***C05.03-Star bene (star meglio) con se stessi e con gli altri***

8) mercoledì 20 febbraio 2019	Le fonti dell'energia e del benessere personale: i riconoscimenti, la stima e l'autostima
9) mercoledì 27 febbraio 2019	Le buone relazioni esterne: la valorizzazione e lo sviluppo dell'autoefficacia personale
10) mercoledì 6 marzo 2019	La capacità di adattarsi e affrontare i cambiamenti: la resilienza personale