

**DATE:**

10 ottobre 2018,  
24 ottobre 2018,  
31 ottobre 2018.  
Dalle 17.30 alle 20.30

**RELATORI:**

Dott. Emanuele Caldarelli  
Dott.ssa Laura Fortunato  
Dott. Espedito Longo

# Centro di Psicologia



## Prendersi Cura delle Emozioni: Ascoltarsi per Ascoltare.

### Seminario gratuito

**PRESSO:**

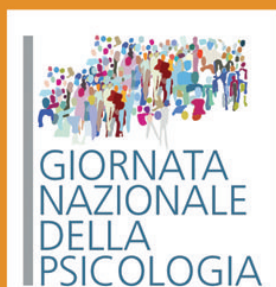
**Centro di Psicologia**

Viale A. Aldini 5,  
Bologna

**Per informazioni e  
prenotazioni:**

Tel.: 3480606703

E-mail: [info@iipnl.it](mailto:info@iipnl.it)



Le emozioni sono biologicamente innate e ci appartengono in quanto esseri umani. Sorgono spontaneamente in modo repentino, non possiamo quindi eliminarle! Possiamo invece trovare modi per riconoscerle e far sì che diventino il motore positivo delle nostre azioni e relazioni.

Prendersi cura di sé passa attraverso la consapevolezza dei propri sentimenti. Ciò aiuta a prendere decisioni in linea con i propri bisogni e a relazionarci con gli altri in maniera più autentica.

La qualità delle relazioni che viviamo dipende dalla nostra capacità di comunicare, esprimere ciò che proviamo, e saper cogliere il punto di vista dell'altro con un atteggiamento empatico. Tutto ciò crea un clima di condivisione e comprensione reciproca che consente di creare e coltivare un'esistenza soddisfacente.

La nostra intenzione è guidare un viaggio di esplorazione del mondo emotivo per conoscere e riconoscere le emozioni. Il percorso si svolgerà attraverso la presentazione delle teorie scientifiche più accreditate, la condivisione delle conoscenze che derivano dalle pratiche di meditazione e dalla pratica terapeutica. Con brevi esperienze guidate accompagneremo i partecipanti a individuare modi per entrare in contatto con le proprie emozioni e viverle. Un piccolo dono da poter portare a casa che dia linfa alla propria esistenza!