

EMOZIONALMENTE

Come comprendere e riconoscere le emozioni



QUANDO

10 OTTOBRE 2020

Dalle 08:45 alle 09:00

Registrazione

Dalle 09:00 alle 13:00

Evento

DOVE

Forlì

ISCRIZIONE

ORA a € 60,00 + iva

anziché € 87,00 + **BONUS***

Un corso utile a chiunque voglia diventare più libero e consapevole di sé. Un corso che ti accompagnerà alla scoperta delle tue emozioni e di eventuali blocchi sommersi con lo scopo di ritrovare armonia ed equilibrio psico-emozionale.

Il corso Emozionalmente è un viaggio tra emozioni, pensieri, azioni e molto altro, per comprendere la nostra mente e agire in modo consapevole.

Ogni emozione rappresenta un messaggio, un segnale proveniente dal mondo interiore del soggetto che va innanzitutto ascoltato, riconosciuto e identificato, piuttosto che giudicato o interpretato.

Durante il corso affronteremo il tema delle emozioni, cosa sono, quali sono, come distinguerle, come funzionano e come poterle "gestire", attraverso discussioni di gruppo, attività ed esercizi.

Parleremo della paura e di cosa la differenzia dall'ansia, dell'utilità della tristezza e di come poter gestire la rabbia, al fine di comprenderne al meglio la natura e saperle affrontare nella vita di tutti i giorni.

"Dare spazio alla vera emozione" ti permetterà di avere ben chiaro ciò che desideri, rifiutare qualcosa o qualcuno che non vuoi in quel momento, comunicare a chi ti sta vicino il tuo mondo interiore e... la cosa più importante:

ESSERE TE STESSO!

Il corso ha come fine ultimo quello di promuovere la tua **intelligenza emotiva**, ovvero la capacità di percepire, identificare e riconoscere non solo i tuoi sentimenti ma anche quelli altrui in modo preciso nel momento stesso in cui sorgono. È anche la capacità di auto-motivarsi e gestire le proprie emozioni in modo costruttivo.

Per poter conoscere a fondo i sentimenti degli altri è infatti necessario innanzitutto conoscere i propri. Ciò implica la capacità di identificare i tuoi bisogni e desideri, riconoscere quali cose, persone o situazioni generano in te emozioni diverse, come queste si manifestano, come si esprimono e le conseguenze che generano queste reazioni.



CONDUCE: Antonio Pipio

Professore a contratto presso Università degli Studi D'Annunzio, Chieti Pescara, in Comunicazione e Programmazione Neuro Linguistica, Sociologo, Health Coach, Trainer NLP Coach certificato da Richard Bandler. Counselor Mindfulness. Ipnologo dell'Ipnosi regressiva alle vite precedenti. Co-fondatore di Health Coaching Academy. Fondatore di Fipes Group, Provider nazionale accreditato ECM. Docente MasterCap.

PERCHÈ ISCRIVERSI

Quante volte ti è capitato che le emozioni prendono il sopravvento sulla parte più razionale? Quante volte non sei riuscito a controllare un'emozione, un vissuto, una difficoltà, un timore? Oppure ti sei accorto che il controllo sulle tue emozioni ti richiedeva troppa energia e diventava gravoso per il tuo stato di salute?

Ecco perché è nato Emozionalmente!

Le emozioni sono la nostra "benzina", il nostro indicatore che ci comunica se in quel momento ci sentiamo felici, arrabbiati, tristi o abbiamo paura.

Anche se oggi stiamo riscoprendo la capacità di manifestare le emozioni senza la paura di essere giudicati, abbiamo spesso ancora grande difficoltà a capire cosa sta capitando dentro di noi oppure faticiamo a superare le interferenze della vita quotidiana oppure ci mettiamo un'eternità a lasciare andare una relazione, discussioni, ecc...

In realtà spesso abbiamo paura di sentire, di manifestare, non abbiamo più la capacità di essere diretti e spontanei.

Emozionalmente ti permetterà di sperimentare insieme al corpo cosa vuol dire avere paura, sentire rabbia, avere sensi di colpa, e tanto altro. Questo perché solo imparando a riconoscere cosa facciamo nel corpo potrai dar spazio alla vera emozione.

***SE TI ISCRIVI RICEVI IN REGALO IL LIBRO**

“EMOZIONALMENTE: LE EMOZIONI E LA MENTE

Come riconoscere e gestire le emozioni“

di Antonio Pipio – 2018 Lead edizioni



Per iscrizioni: www.hcmastercap.it/eventi

