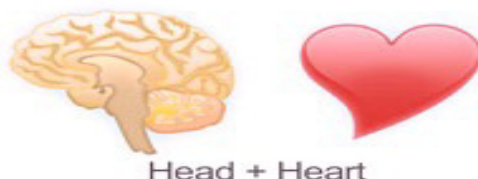


Aspic Modena PROMUOVE

FITNESS EMOZIONALE

Conduce Manuela Baiocchetti

Riconoscere e gestire le emozioni per vivere meglio



**Percorso di 5 incontri per conoscere e gestire le proprie emozioni,
affinché diventino risorsa e non ostacolo.**

PERCHÉ PARTECIPARE Tradizionalmente con intelligenza si intendeva la capacità razionale, quantificabile in termini di QI. Oggi, invece, le neuroscienze ci dicono che esistono una pluralità di intelligenze che rispondono a compiti diversi. In particolare è fondamentale l'intelligenza emotiva perché interviene molto più rapidamente nell'elaborazione delle risposte.

Si comprende pertanto l'importanza di imparare a conoscere e a gestire le proprie emozioni per viverle come risorsa e non come ostacolo, che può perfino inibire le nostre capacità cognitive.

COSA E COME Attraverso modalità ludiche e interattive, questo ciclo di incontri di gruppo ha l'obiettivo di aiutare a riconoscere e decodificare le proprie emozioni e a scoprire modalità per imparare a gestirle, per vivere con maggiore pienezza e soddisfazione le varie situazioni della vita quotidiana, personale e professionale.

Il lavoro alternerà brevi informazioni cognitive a esercitazioni guidate per sperimentare personalmente gli *step* dell'acquisizione e/o del potenziamento dell'Intelligenza emotiva.

DESTINATARI Tutti coloro che siano interessati a vivere una vita più piena e soddisfacente

Data		Ora
mercoledì	5 febbraio	20,30/22,30
mercoledì	19 febbraio	20,30/22,30
mercoledì	4 marzo	20,30/22,30
mercoledì	18 marzo	20,30/22,30
mercoledì	25 marzo	20,30/22,30

DOVE ASPIC Modena, via Mozart 51, 41122 Modena

COSTI Per informazioni ed iscrizioni:

Manuela: 3388214669

manuela.baiocchetti@gmail.com

Aspic Modena: 059285145

aspicmodena@aspicmodena.it