

L'idea

La salute, lo star bene con se stessi e con gli altri, la scelta dei propri stili di vita, la capacità di affrontare la vita, di risolvere i propri problemi dipendono da competenze che fanno riferimento all'intelligenza emotiva più che ad altri tipi d'intelligenza. L'intelligenza emotiva punta allo sviluppo delle competenze che permettono di riconoscere, esprimere e modulare le proprie emozioni modificando i propri pensieri negativi, imparando a dialogare con se stessi e nello stesso tempo a riconoscere le emozioni altrui, migliorando la capacità di dialogo interpersonale.

Gli obiettivi

Un primo obiettivo del laboratorio è quello di aiutare a riconoscere delle emozioni proprie ed altrui, sia positive (gioia) che negative (rabbia, paura e tristezza), aspetto importante per stare bene sia con se stessi che con gli altri.

Parallelamente si lavorerà sui diversi modi di esprimere e gestire le emozioni, allo scopo di affrontarle in maniera efficace, senza sviluppare troppa sofferenza.

Altro importante obiettivo di lavoro sarà quello di instaurare e mantenere delle relazioni adeguate con gli altri, in modo particolare con i pari, attraverso il rispetto reciproco ed un buon utilizzo della comunicazione verbale e non verbale.



CeSVoP: una rete di Beni Comuni

VOLONTARIATO, ISTITUZIONI, SCUOLE, AZIENDE,
CITTADINANZA INSIEME PER RIPENSARE E TRASFORMARE
IL TERRITORIO DELLA SICILIA OCCIDENTALE

#unaredibenicomunicivesvop

#cesvopbenecomune

#siciliabenecomune



cesvop



cesvop palermo



centro di servizi per il
volontariato di Palermo



http://www.cesvop.org

PROGETTO DASEIN

ESSERE NEL TEMPO



Iniziativa promossa dalla rete delle organizzazioni:

GVV Gesù, Maria e Giuseppe - GVV Sacro Cuore
GVV Maria SS Madre della Chiesa
IILDM sez. Palermo - AFIPreS - ERA

Cosa faremo

Attiveremo un LABORATORIO di LETTURA dove svilupperemo, attraverso il gruppo, l'approfondimento di vissuti emotivi dei partecipanti, scaturenti dalla lettura di brani opportunamente scelti. Le tematiche da individuare onde selezionare le letture verranno concordate con i partecipanti al laboratorio, al fine di attivare un percorso di espressione delle emozioni attraverso il gruppo e con il gruppo, sotto la guida di uno psicologo.

Attiveremo uno SPORTELLO di ASCOLTO che sarà disponibile il lunedì dalle 15 alle 17 e per tutta la durata dei laboratori come supporto nella gestione delle emozioni.

Attiveremo un LABORATORIO TEATRALE che metterà in scena attraverso l'interpretazione la possibilità di esprimere creativamente il proprio mondo emozionale. Cercando di imparare a conoscere sé stessi, le proprie emozioni, il proprio corpo con i suoi movimenti e i suoi gesti.

Attiveremo un piccolo percorso alla scoperta degli RADIOAMATORI al fine di conoscere le comunicazioni radio come strumento alternativo alla comunicazione.

Dove si svolgeranno le attività

Presso l'Ass. AFIPRES, in via Besio n.33 Palermo dal 19 Aprile dalle 15 alle 17

Saranno disponibili due punti di raccolta:

Davanti la Parrocchia Sacro Cuore sita in via Noce, 126, Palermo

Davanti la Parrocchia Gesù Giuseppe e Maria sita in Piazza della Parrocchia,2, Palermo.

