



Il Consultorio LA FAMIGLIA ODV

Domenica il 16 marzo 2025
ore 9,30-12,30

*Vi invita a salire
La scala dell'autoconsapevolezza emotiva*



IL SEMINARIO SI SVOLGERA' PRESSO I LOCALI DEL CONSULTORIO LA FAMIGLIA DI AREZZO

Via San Niccolò 51 Arezzo

Rif. Telefonico 3533850528 **Per partecipare è obbligatoria l'iscrizione gratuita**

tramite mail da inviare a: consultorio.lafamiglia.arezzo@gmail.com

oppure con il link: <https://forms.gle/p1rcKEL3zn2ymMFb9>

Vi proponiamo un incontro esplorativo dell'autoconsapevolezza: una competenza dell'intelligenza emotiva che ci permette di migliorare il rapporto che abbiamo con noi stessi e con gli altri. Consiste nella capacità di sintonizzarsi sui propri sentimenti, di percepire i segnali interiori e di riconoscere come i propri sentimenti influenzano il comportamento. L'autoconsapevolezza emotiva ci aiuta a comprendere il modo in cui le nostre emozioni e i nostri stati d'animo influenzano i nostri atteggiamenti, i comportamenti e le scelte che prendiamo.

PROGRAMMA DELLA GIORNATA

- 9:30 - Accoglienza
Saluto ai partecipanti a cura del Direttore del Consultorio
Dott.sa Antonella Giangeri
- 9:45 - Presentazione del Seminario ed inizio lavori
Dott. Sancandi Stefano
- 12:30 - Conclusioni saluti e chiusura



... andiamo a sbrogliare il filo delle ns relazioni

L'incontro prevede un massimo di 30 partecipanti, le iscrizioni dovranno pervenire entro il 10/03/2025 e saranno accolte in ordine di arrivo.