

Un interessante scambio di idee con **Isabella Olivieri** - psicologa-psicoterapeuta

INTELLIGENZA EMOTIVA

Come sfruttare al meglio le nostre emozioni per raggiungere i nostri obiettivi

1° incontro – mercoledì 25 novembre 2015 - ore 18.00 – 20,00

- **Intelligenza emotiva: cos'è e a cosa ci serve nella nostra vita**
- **Diventare consapevoli delle nostre emozioni e dei nostri pensieri**
- **Ottimismo e pessimismo due modi di guardare la realtà**

2° incontro – mercoledì 2 dicembre 2015 - ore 18.00 – 20,00

- **L'ABC delle emozioni**
- **Imparare uno strumento concreto per evitare che le emozioni ci sovrastino**

3° incontro – mercoledì 9 dicembre 2015 - ore 18.00 – 20,00

- **L'assertività come stile comunicativo in grado di rispettarci e rispettare gli altri**
- **Riconoscere il proprio stile comunicativo**
- **I diritti assertivi**

Sede degli incontri: saletta Centro Civico - Piazza Zotti

Quota di partecipazione: Soci € 20,00, Non soci € 25,00.

ISCRIZIONI: CALL CENTER DEL CENTRONOVE 329 0854748

Il versamento dovrà essere effettuato nella prima serata del corso

Le iscrizioni si chiuderanno al raggiungimento del numero previsto (max 15). **PRIORITA'** AI SOCI e familiari.



Centronove

È un'iniziativa del
Centronove

Durante gli incontri ci saranno delle parti teoriche intervallate da momenti di spontanea condivisione e confronto tra i partecipanti.



Siamo abituati a considerare un elevato quoziente intellettuale come presupposto essenziale per compiere una vita soddisfacente.

Da un po' di tempo invece si è visto che questo non è più sufficiente e si parla sempre più spesso della necessità di possedere un'intelligenza emotiva per vivere meglio in questa società.

L'intelligenza emotiva è "l'intelligenza del cuore" quella capacità di entrare in contatto con il nostro mondo interiore, i nostri bisogni, le nostre predisposizioni portandoci ad esprimere le nostre potenzialità personali per dare il meglio di noi stessi e relazionarci più efficacemente con gli altri.