



# L'INTELLIGENZA EMOTIVA

Serve a comprendere le proprie emozioni e a condividerle con gli altri. Se l'intelligenza propriamente detta rimanda ad abilità tecniche e cognitive, quella emotiva attiene alle abilità sociali che, a loro volta, presuppongono l'apertura alle proprie emozioni prima ancora che a quelle altrui. Buoni livelli globali di Intelligenza Emotiva possono dar luogo a condizioni generali di benessere e di successo. All'opposto, è possibile ricondurre alcune specifiche difficoltà personali o relazionali a deficit settoriali dell'Intelligenza Emotiva. I costi di tali carenze, a lungo termine, si tramutano in veri e propri stili di vita e, dunque, in situazioni durevoli di malessere emozionale che possono essere transitorie o sfociare in disturbi mentali.

## PROGRAMMA

**LUNEDÌ 21/09 – DR.SSA CATIA PEGORARO – PSICOLOGA, PSICOTERAPEUTA**

**L'intelligenza emotiva:** le relazioni con la salute mentale. Saper comunicare e agire. L'apertura alle proprie emozioni. I risultati di una cattiva intelligenza emotiva. **L'importanza dell'empatia** per combattere l'indifferenza. **Comprendere** la forza del nostro **potenziale emotivo** e della capacità di volere. **Autoascolto e motivazione.** Il **benessere** relazionale e psicologico nei **gesti quotidiani.**

**28/09 – DR.SSA C. PEGORARO – DR.SSA G. ZANIN – PSICOTERAPEUTE (Tavola Rotonda)**

**Come reagire al decadimento culturale che soffoca la bellezza umana?** I nuovi venditori di bisogni in una società ipertecnologica e richiestiva. **La discriminazione** sociale e i giorni dell'odio. Le paure. La solitudine e il suo **rapporto con il silenzio.** Quali valori psicologici e sociologici? **La speranza e la volontà di credere.** Il **pregiudizio facile** nella salute mentale. **Ascoltare la sofferenza.**

**DR. DAVIDE SCAPIN - PSICOLOGO**

**Rapporti tra giovani e società. Sogni, desideri, progetti e aspettative.**  
Smarrimento e consapevolezza di sé. La paura del vuoto.

**LUNEDÌ 05/10 – DR.SSA MICHELA FERRETTO – PSICOLOGA, PSICOTERAPEUTA**

**Gruppi di auto aiuto e terapeutici:** analogie e differenze. L'auto aiuto come **luogo** di ascolto. **Obiettivi del gruppo.** **Superare la paura** dell'altrui giudizio. **Quali aspettative?**  
**Le regole** e i ruoli all'interno del gruppo. La **continuità** nel tempo. Il **facilitatore del gruppo** di auto aiuto: ruolo e funzioni. La comunicazione: **la gestione del silenzio** e l'interazione nel gruppo. **L'accoglienza** di nuovi membri e la gestione del confronto. **Eventuali testimonianze dei presenti.**

**CENTRO SOCIO-CULTURALE - ZANÈ – ORE 20.15**

**La sala è molto grande con ampie finestre. L'accesso è consentito a un numero limitato di persone. È necessario rispettare le norme e le procedure Covid. Il mancato rispetto non consente l'accesso in sala. È necessaria l'iscrizione preventiva. Per i non soci Psiche 2000: accesso con libera offerta.**

## DOVE ISCRIVERSI

**Presso Psiche 2000 – Via Peguri, 2 – Chiuppano (Martedì – Mercoledì – Giovedì – ore 18.30 – 19.30)**  
**Presso Centro socio-culturale – Zanè (Previa telefonata)**

**Info: Associazione Psiche 2000 Tel. 0445891440 – Centro di psicologia – [www.psiche2000.it](http://www.psiche2000.it)**