



Emozioni: conoscerle e capirle

Un viaggio per comprendere l'utilità e l'importanza delle emozioni: le nostre e quelle degli altri.

A volte ci sentiamo travolti dalle emozioni senza comprenderne il reale significato o avere strumenti per gestirle. Altre volte non sappiamo dare loro un nome e questo fa sì che le si possa considerare ancora di più come esperienze spiacevoli o comunque da evitare.

L'incontro ha l'obiettivo di illustrare le **utilità specifiche di tutte le emozioni**, nostre o degli altri che ci stanno intorno durante tutto l'arco di vita (adulta, infanzia, adolescenza), nonché di apprendere alcune semplici strategie di gestione.

L'evento è aperto a chiunque sia interessato all'argomento o a conoscere l'approccio cognitivo-comportamentale rispetto alle **strategie di gestione emotiva**.

La **partecipazione è gratuita**, è richiesta l'iscrizione.

Iscrizione: studicognitivi.it/firenze/evento/231119-prato-emozioni/



Relatori: Dr.ssa Anna Scala - Dr.ssa Stefania Righini

Informazioni: Tel. 055 3245357 (lun-ven ore 9-18)
info@scuolacognitivafirenze.it



Prato
23 novembre 2019
dalle 15.30 alle 17.00

Centro Clinico Studi Cognitivi Prato - Via F. Ferrucci 33

