

## **INSEGNIAMO E ALLENIAMO LE EMOZIONI**

**Genova, dal 25 novembre al 9 dicembre 2019**

**Dalle 19:00 alle 22:00**

**Casa delle Federazioni, Viale Padre Santo 1**

### **Lunedì 25 novembre**

#### **Le emozioni "intelligenti", intelligenti con le emozioni**

Aspetti evolutivi e funzioni delle emozioni  
Aspetti neuro-chimici e fisiologici  
Aspetti sociali e culturali  
Le emozioni nei bambini e negli adulti  
Le emozioni nelle situazioni di valutazione/prestazione (a scuola e nello sport)

### **Lunedì 2 dicembre**

#### **"Mi sento...", "Ti vedo...", "Sono...": il linguaggio delle emozioni**

50 sfumature di emozioni  
Aspetti interiori ed esteriori delle manifestazioni emotive  
L'empatia e il "mettersi nei panni degli altri"; l'empatia non è il "sesto senso"  
Gli strumenti per lavorare su e con le emozioni  
Specificità delle manifestazioni delle emozioni per tipi di sport/attività

### **Lunedì 9 dicembre**

#### **A scuola di intelligenza emotiva**

La valutazione e la autovalutazione rispetto alla propria condizione emotiva;  
La regolazione e le strategie per le gestione delle emozioni nello sport  
Le emozioni e le convinzioni di efficacia personale

#### **Relatori**

**Sabrina Benvenuto** Psicologa dello Sport, Esperto Scuola Regionale dello Sport Coni Liguria

**Eugenio De Gregorio** Psicologo dello Sport, Esperto Scuola Regionale dello Sport Coni Liguria

