



Centro Berne
L'Analisi Transazionale Relazionale

AT-TIVIAMOCI:

Ciclo di 8 incontri tematici di Analisi Transazionale

Incontro n. 2/8:

"*EmozionATI* a vivere la vita: ma cosa sono le emozioni?"

condotto dalla Dott.ssa Silvia Polin

Parlare di emozioni vuol dire esplorare la dimensione del *sentire* che, accanto a quella del pensare, costituisce una parte essenziale e vitale dell'esistenza.

Nel tempo dell'efficienza e nella cultura della prestazione corriamo il rischio di allontanarci dal nostro sentire emotivo, categorizzandolo come un elemento di disturbo associato ad una perdita di controllo e all'impulsività. Ma la verità è che il nostro ben-essere è fortemente condizionato dalla capacità di emozionarci in quanto ognuna delle emozioni, come una bussola, ci dà informazioni preziose su cosa sta accadendo in noi stessi e nel mondo esterno, orientando le nostre azioni per appagare il bisogno del momento.

In questo incontro exploreremo il mondo emotivo per iniziare a riconoscere le diverse emozioni e la loro funzione vitale, scoprendo che essere *emozionati* non è un difetto da correggere o da tenere a bada, ma una ricchezza da coltivare per star bene con se stessi e con gli altri.

**SI TERRÀ MARTEDÌ 23 GENNAIO 2018,
DALLE ORE 18,30 ALLE ORE 21,00
PRESSO IL CENTRO BERNE,
PIAZZA VESUVIO 19, MILANO**

Costo: € 25

(richiedere in segreteria le tariffe per l'iscrizione a più di un incontro)

E' necessario che l'iscrizione pervenga almeno una settimana prima dell'attività alla quale ci si iscrive

**I SINGOLI WORKSHOP SI TERRANNO SOLO SE VERRA' RAGGIUNTO
UN NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI**