



NEURO GIARDINIERI
INCUBATORE DI IDEE

L'INTELLIGENZA EMOTIVA

Programma

Le nuove generazioni presentano problemi emozionali diversi rispetto alle generazioni precedenti, come deficit di attenzione, irrequietezza, difficoltà a concentrarsi, problemi che si accompagnano a un vero e proprio analfabetismo emotivo. Da qui nasce l'esigenza di insegnare in famiglia e a scuola l'alfabeto emozionale, quale insieme di capacità essenziali alla vita relazionale, culturale e sociale.

Il rapporto tra analfabetismo emotivo e disturbi del comportamento, atteggiamenti di irrequietezza, di chiusura comunicativa, di demotivazione all'apprendimento, di bullismo, è molto stretto e proporzionale, e ha radici molto profonde nella formazione delle persone. Il primo fondamento dell'intelligenza emotiva è l'autoconsapevolezza, la capacità di riconoscere i sentimenti, imparando a rispettarli. La mancanza di autoconsapevolezza emotiva produce nei minori uno scarso controllo sui sentimenti, in particolare su quelli di rabbia, di ansia e di tristezza, e quindi direttamente sul proprio atteggiamento sociale, con conseguenze negative sulla crescita psichica e sociale, sul piano della capacità di apprendere, sul piano delle relazioni con i coetanei e con gli adulti. Lo scarso sviluppo dell'intelligenza emotiva dei bambini contrasta le possibilità di crescita sul piano sociale e culturale e impedisce loro di apprendere dall'esperienza.

L'alfabetizzazione emotiva dei bambini può diventare una strategia efficace per elaborare conflitti irrisolti all'interno del gruppo classe; per migliorare la relazione tra insegnanti e studenti; per ridurre le tensioni e gli atteggiamenti aggressivi e provocatori; per aumentare la calma, l'attenzione e per favorire rapporti di comunicazione e di cooperazione tra coetanei; per affrontare temi difficili, ma di vitale importanza, come quelli collegati alla sessualità, alla violenza, alla malattia, alla morte. Questo percorso formativo offre l'opportunità di individuare ed esplorare strumenti, tecniche, competenze e percezioni per svolgere al meglio il ruolo di insegnante e/o di genitore e per apprendere a gestire le emozioni con fiducia e risultati positivi.

Il corso affronta e sviluppa in particolare le 5 componenti dell'Intelligenza Emotiva:



AUTOCONSAPEVOLEZZA (conoscenza delle proprie emozioni): capacità di saper riconoscere e capire le nostre emozioni principali in modo da riuscire a dare loro un nome (“Cosa provo adesso?”). Dare un nome e un senso alle nostre emozioni, soprattutto quelle negative ci aiuta a comprendere le circostanze e le cause che le scatenano.

AUTOCONTROLLO (controllo delle emozioni): capacità di reagire alle emozioni con autocontrollo, per far sì che le nostre reazioni emotive siano appropriate alla situazione.

MOTIVAZIONE (motivare se stessi a raggiungere i propri obiettivi) capacità di indirizzare le nostre emozioni al raggiungimento dei nostri obiettivi. Questa abilità richiede di saper pianificare le proprie azioni, perseverare, saper posticipare le gratificazioni, tollerare la frustrazione, resistere dal compiere azioni impulsive, sapersi sollevare dalle sconfitte e infine saper apprezzare e trovare soddisfazioni nelle attività attuali.

EMPATIA (riconoscimento delle emozioni altrui): è l'abilità di capire i sentimenti e lo stato d'animo altrui. Saper riconoscere le emozioni negli altri dipende molto dal saper ascoltare e dal saper incoraggiare gli altri ad esprimere i loro pensieri e sentimenti.

ABILITA' SOCIALI (gestione delle relazioni con gli altri): capacità di relazionarsi in maniera positiva con gli altri, gestendo al meglio e in maniera costruttiva i possibili conflitti. La gestione delle relazioni dipende molto da quanto sappiamo riconoscere e gestire le nostre emozioni, e da quanto riusciamo a riconoscere le emozioni altrui.

Competenze che si acquisiscono con la frequentazione del corso:

Consapevolezza: capacità di distinguere e riconoscere i propri sentimenti;

Autocontrollo: capacità di nominare e di pensare le emozioni;

Capacità empatica: capacità di riconoscere e rispettare i propri sentimenti e quelli altrui;

Ascolto attivo: capacità di ascoltare con attenzione e profondità.

Problem solving: capacità di risolvere dispute e problemi.



Obiettivi formativi specifici:

Acquisizione di tecniche e strategie che, agendo sull'ascolto e la condivisione dei problemi, riducano i livelli di conflitto e di stress;
Miglioramento degli scambi relazionali e condivisione di vissuti emotivi ed esperienze;

Acquisizione di strumenti per sviluppare la capacità di pensare, riconoscere e mettere in parola le emozioni relative alle esperienze dolorose.

Struttura del corso

Il percorso è strutturato in tre diversi moduli da 4 ore ciascuno:

Modulo 1

Modulo 1 – BASE: I principi fondamentali e l'applicazione nella relazione educativa (durata 4 ore):

- I principi fondamentali dell'Intelligenza Emotiva
- I 5 componenti dell'intelligenza emotiva
- L'Intelligenza Emotiva personale
- L'Intelligenza emotiva sociale
- La prevenzione del disagio minorile

Modulo 2

Modulo 2 – INTERMEDIO: L'applicazione nella relazione educativa e l'ascolto difficile (durata 4 ore):

- Approfondimenti dei principi fondamentali e delle applicazioni nella relazione educativa
- L'insegnamento e l'interesse affettivo
- La scuola e il maltrattamento
- Problemi e tecniche dell'ascolto difficile
- La rabbia nel bambino/adolescente
- L'ascolto del maltrattamento



NEURO GIARDINIERI
INCUBATORE DI IDEE

Modulo 3

Modulo 3 – AVANZATO:
L'ascolto e la comunicazione
nelle situazioni di disagio
(durata 4 ore):

- Approfondimento delle tecniche di ascolto nelle situazioni di disagio
- Soluzione dei conflitti con l'Intelligenza Emotiva
- La gestione del conflitto
- L'ascolto attivo
- Il problema
- Il messaggio in prima persona
- Come affrontare il conflitto
- Intervento in una scuola elementare
- Intervento in un Istituto Tecnico superiore

DATE CORSO

MODULO 1 BASE: 26/01/2019 (14.30-18.30)

ADESIONI ENTRO IL 14/10/2019

MODULO 2 INTERMEDIO: 02/02/2019 (14.30-18.30)

ADESIONI ENTRO IL 25/01/2019

MODULO 3 AVANZATO: 16/02/2019 (14.30 - 18.30)

ADESIONI ENTRO IL 08/02/2019

SEDE CORSO

Il corso si terrà in Via XX Settembre 30/1 a Villatora di Saonara (Pd)
presso l'aula formativa di S5 srl.

www.neurogiardinieri.it



NEURO GIARDINIERI
INCUBATORE DI IDEE

Quote di partecipazione

€. 50,00 (iva inclusa) per modulo 1

Tariffa agevolata per iscrizioni anche al secondo e terzo modulo €. 40,00 cada uno (iva inclusa)

Note

I corsi verranno attivati con almeno 15 persone.

Per partecipare al corso è necessario compilare la scheda di adesione ed inviarla al seguente indirizzo mail: info@neurogiardinieri.it

Il pagamento dovrà essere effettuato non appena verrà comunicata la partenza effettiva delle attività.

Per qualsiasi info scrivere a info@neurogiardinieri.it o contattare il n. 327 349942