



## Associazione PSYCHÉ onlus

“Le emozioni danno forma alle idee”

SEDE LEGALE  
VIA ALDO MORO, 42  
76011 - BISCEGLIE (BT)

INDIRIZZO E-MAIL  
associazionepsycheonlus@gmail.com

CODICE FISCALE  
9207200729

# EMOZIONI IN EQUILIBRIO

## Percorso di Alfabetizzazione Emotiva

### Presentazione

Cosa sono le emozioni? Perché in certi momenti “ci sentiamo a pezzi”, in altri “abbiamo il cuore in gola” oppure in altri ancora “abbiamo un diavolo per capello”?

Di continuo ci capita di provare sensazioni che magari non riusciamo a definire, che non riusciamo a comprendere e spesso ci comportiamo in un certo modo sotto l’influsso di queste. Eppure questo non è un destino inevitabile perché le emozioni possono essere conosciute e finanche gestite.

Conoscere il proprio mondo emotivo è fondamentale non solo per favorire un armonico sviluppo psico – fisico, ma anche per prevenire problematiche di carattere affettivo e sociale.

L’Alfabetizzazione Emotiva permette di: comprendere la struttura di base ed il significato di un’emozione; conoscere le emozioni fondamentali; riconoscere e dare un nome ai vissuti personali della vita quotidiana; riconoscere e dare un nome ai vissuti personali degli altri; comprendere come gestire i vissuti personali che generano sofferenza; comprendere come potenziare i vissuti personali che generano benessere.

Il percorso è destinato a tutti gli adulti dai 20 anni in su; l’obiettivo generale è quello di fornire alcuni spunti di riflessione teorici e pratici per migliorare la qualità di vita. In particolare ci si propone di: esplorare i contenuti cognitivi, comportamentali e fisiologici delle principali emozioni; comprendere i meccanismi all’origine dei circoli viziosi che generano sofferenza psicologica; proporre ed analizzare le strategie cognitive e comportamentali utili a gestire le emozioni in maniera efficace e benefica; esplorare modelli e traiettorie di vita in linea con i propri valori e desideri.

Il percorso di formazione avviene in un contesto di gruppo in cui, attraverso la discussione ed il dialogo, viene valorizzata la condivisione di conoscenze ed esperienze.



## Associazione PSYCHÉ onlus

“Le emozioni danno forma alle idee”

SEDE LEGALE  
VIA ALDO MORO, 42  
76011 - BISCEGLIE (BT)

INDIRIZZO E-MAIL  
associazionepsycheonlus@gmail.com

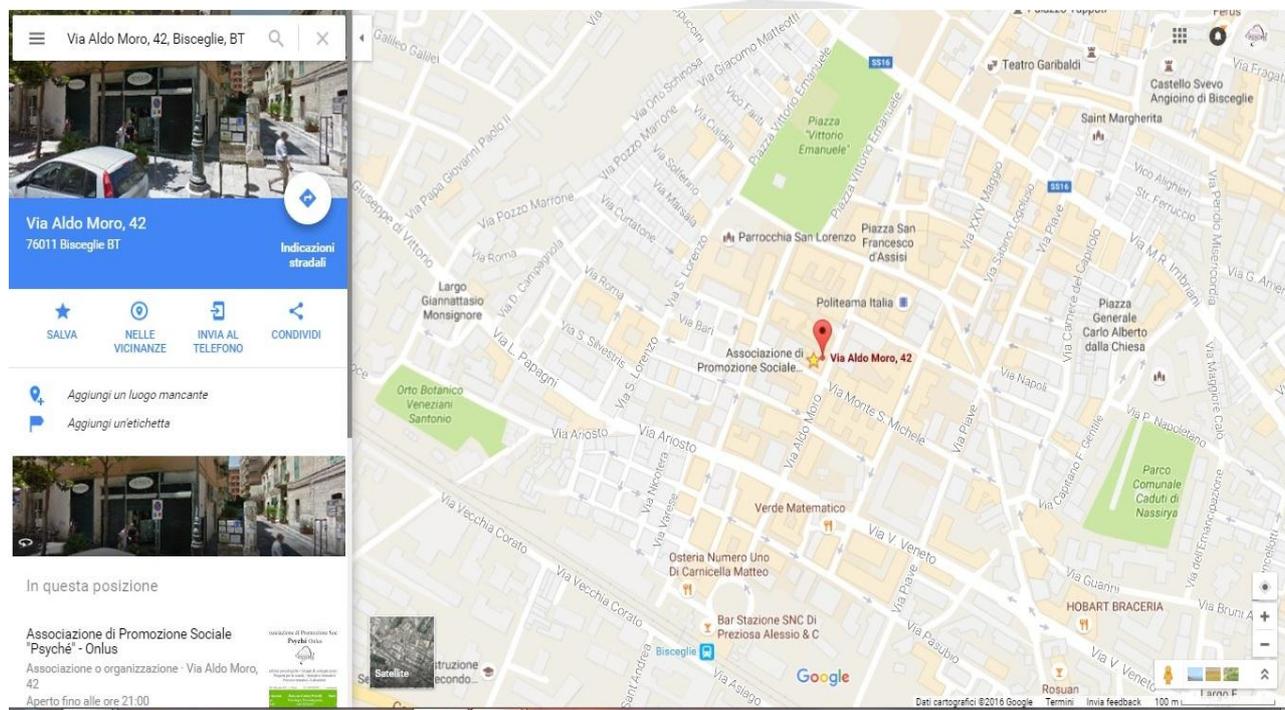
CODICE FISCALE  
92072000729

### Organizzazione

Il percorso è strutturato in dieci incontri della durata di due ore ciascuno a cadenza settimanale. Il contributo di partecipazione è di Euro 50,00 complessivi, comprendenti la quota associativa. Durante il primo incontro, all'atto dell'iscrizione, dovrà essere versato un acconto di Euro 25,00; il saldo (Euro 25,00) dovrà essere versato entro e non oltre il quinto incontro.

### Luogo

Il percorso si svolgerà presso la sede dell'Associazione situata in Via Aldo Moro, 42 – 76011 Bisceglie (BT).





## Associazione PSYCHÉ onlus

*"Le emozioni danno forma alle idee"*

SEDE LEGALE  
VIA ALDO MORO, 42  
76011 - BISCEGLIE (BT)

INDIRIZZO E-MAIL  
[associazionepsycheonlus@gmail.com](mailto:associazionepsycheonlus@gmail.com)

CODICE FISCALE  
92072000729



### CONTATTI

**SEDE:** Via Aldo Moro, 42  
76011 - Bisceglie (BT)

**CF:** 92072000729

**E- MAIL:** [associazionepsycheonlus@gmail.com](mailto:associazionepsycheonlus@gmail.com)

**SITO:** <http://psycheonlus.wix.com/website>

**PAGINA FACEBOOK:** Associazione Psyché Onlus

### **RECAPITI TELEFONICI:**

Presidente – Dott.ssa Maria Celeste PETRELLI (psicologa)	3405991607
Dott. Roberto ANCONA (psicologo)	3451109148
Dott. Mauro DELL'OLIO (psicologo)	3384615395