



Lezioni

- Lezione 1 - Emozioni ed empatia
- Lezione 2 - Le emozioni che ci sequestrano

Argomenti

La competenza emotiva, la consapevolezza di sé, la capacità di ascolto, riconoscere i sentimenti degli altri, quando si è sopraffatti dalle emozioni, essere empatici, saper comunicare, saper esprimere le emozioni, arginare le emozioni, essere responsabili delle emozioni, interpretare i comportamenti, quando il nostro comportamento è distruttivo, capire le emozioni, esprimersi ecologicamente, abbandonare gli stati d'animo negativi, rinforzare i valori positivi, saper modificare le proprie emozioni, allenare le competenze emozionali, essere padroni di sé, relazionarsi positivamente con gli altri.