**Mara Scoliere**

**“IL LINGUAGGIO SEGRETO DELLE EMOZIONI”**

**SCUOLA DI FORMAZIONE PER ANIMATORI FAMILIARI 2019**

**LABORATORI MATTUTINI ADULTI**

Per il laboratorio sul linguaggio segreto delle emozioni Scoliere

Scopo del laboratorio è sperimentare  "come", "quando" e "perchè" sentiamo quello che sentiamo.

Il laboratorio è di tipo esperienziale e dopo una breve presentazione delle caratteristiche   delle emozioni di base ( rabbia, paura, tristezza e gioia) e come queste siano legate a degli specifici  stimoli, bisogni ed azioni i partecipanti potranno  confrontarsi  su  come possono gestire il proprio modo emotivo per migliorare i rapporti interpersonali e familiari.