

# Programma di Benessere Emotivo

**Dott.ssa Teresa Vigilante**

**Dott.ssa Vanessa De Tommaso**

**Numero incontri:** 8

**Durata incontri:** 60 minuti

**Numero partecipanti:** Massimo 15

**Cadenza:** settimanale.

Mercoledì ore 17.00



Il **programma di benessere emotivo** propone di sviluppare una conoscenza teorica e pratica delle emozioni, attraverso un approccio Psicoeducativo e attraverso l'esplorazione di esse mediante delle attività di gruppo.

## Mercoledì 21/10 - Lezione 1:

- Presentazione del programma;
- Cosa sono le emozioni?
- Sguardo sulle teorie delle emozioni.

## Mercoledì 28/10 - Lezione 2:

- Emozioni primarie e secondarie;
- Capacità di comprendere lo stato emotivo degli altri: approfondimento sulla competenza emotiva;
- Attività di gruppo "Le fotografie", finalizzata al riconoscimento emotivo attraverso le espressioni facciali.

## Mercoledì 04/11 - Lezione 3:

- Mappa corporea delle emozioni: correlati fisiologici delle emozioni, mappatura delle parti del corpo che si attivano in risposta all'emozione suscitata;
- Attività di gruppo "Mappa delle emozioni nel corpo": sviluppo di una topografia "creativa" dei correlati fisiologici delle emozioni.

## Mercoledì 11/11 - Lezione 4:

- Accogliere il vissuto degli altri: il riconoscimento del proprio sentire con l'altro, breve sguardo sulla teoria dell'attaccamento;
- I neuroni specchio: un importante meccanismo che ci permette di entrare in empatia con gli altri;
- Attività di gruppo "Gioco del mimo": empatizzare, riconoscere ed interpretare le emozioni mimate.

## Mercoledì 18/11 - Lezione 5:

- Rapporto tra musica ed emozione: l'arte che riesce a suscitare emozioni intense e che ha un'elevata capacità di richiamare alla mente episodi di vita;
- Attività di gruppo "La musica delle emozioni": ricordi ed emozioni a confronto suscitati da brani musicali di vario genere.

### Mercoledì 25/11 - Lezione 6:

- Le emozioni attraverso il tatto: un'esperienza che costruisce un significato;
- Attività di gruppo "Manipolare le emozioni": esplorazione emozionale attraverso la manipolazione di superfici dalle qualità tattili ben distinguibili.

### Mercoledì 02/12 - Lezione 7:

- I molteplici significati del cibo e le emozioni attraverso il gusto: la rievocazione di un alimento correlato al suo significato emotivo, breve sguardo sul potenziale evocativo della stimolazione sensoriale che spesso richiama automaticamente i contenuti mnestici ad essa associati;
- Attività di gruppo "Il sapore delle emozioni": rievocare un sapore avente un particolare valore emozionale nel qui e ora del gruppo.
- Il collegamento tra il nostro naso ed il nostro cervello: il potere emotivo ed evocativo dell'olfatto;
- Attività di gruppo "Il profumo delle emozioni": esperimento olfattivo seguito da narrazione funzionale degli episodi reiterati.

### Mercoledì 09/12 - Lezione 8:

- La regolazione emotiva ed il benessere psicofisico: uno sguardo sul legame mente-corpo e su molteplici tecniche di regolazione emotiva;
- Attività di gruppo "Rilassamento": tecniche di rilassamento basate su approcci evidence-based
- finalizzate all'accettazione di emozioni intense e non tollerate.

### **Chiusura del gruppo:**

assetto auto-riflessivo di condivisione e di ascolto non giudicante, che permette di ripercorrere quanto appreso nelle lezioni precedenti, esporre le singole letture del vissuto emotivo nel corso del programma ed accostare ogni singolo e personalissimo significato alla storia di vita

Attività di gruppo "La storia del gruppo", che permette di svolgere quanto descritto nel punto precedente

