



CENTRO PER LA MATURAZIONE DELLA PERSONALITA'  
V.le Gallipoli, 7 – 9 LECCE  
Tel. 0832 – 240103

## **IL RUOLO DELLE EMOZIONI NELLA QUOTIDIANITA' : COME RICONOSCERLE, COME GESTIRLE**

### **Linee guida dei corsi/percorsi sulla gestione delle emozioni**

Il primo percorso esperienziale si propone di far individuare ed iniziare a gestire, a livello somatico, le emozioni che entrano in gioco negli scambi relazionali, frequentemente segnati da disagio e/o irritazione.

Nel secondo percorso esperienziale si agisce per rendere più fluida la comunicazione attraverso azioni liberatorie delle reattività irritative, incrementando contemporaneamente le abilità di rendersi affidabili.

Tali abilità sono quanto mai necessarie in un ambito lavorativo, come quello sanitario, in cui l'utenza attraversa momenti di destabilizzazione emotiva.

Il terzo percorso esperienziale punta alla scoperta e rielaborazione delle fragilità emotive remote che tendono ad inibire lo sviluppo di una personalità matura.

Obiettivo finale è rinforzare o avviare il dialogo tra l'affettività e la razionalità personale, in modo che siano capaci di interagire ed organizzare l'autostima necessaria al raggiungimento della propria ed altrui soddisfazione relazionale.

#### **Per maggiori informazioni:**

**dott. Giuseppe Greco**

**Tel. 0832 240103**

**E-mail: [ghellenico@yahoo.it](mailto:ghellenico@yahoo.it)**

# LIVELLO I

**Obiettivo:** acquisizione di strumenti per la gestione delle proprie e altrui tensioni per un più efficace rapporto terapeutico col paziente ma anche un migliore controllo dello stress professionale.

## Programma

PRIMO GIORNO	SECONDO GIORNO	TERZO GIORNO
<p><u>Modulo 1 - obiettivo: sensibilizzare all'auto osservazione somatica</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Presentazione del corso</li><li>- Presentazione del modello di Auto-valutazione</li><li>- Intervista al relatore</li><li>- Movimento caotico</li><li>- Movimento caotico con canto della Presenza a se stessi</li><li>- Esperienza di visualizzazione degli altri e scoperta della reattività correlata</li><li>- Esperienza di avvicinamento e contatto delle mani</li><li>- Considerazioni teoriche</li><li>- Comunicazione dei partecipanti delle emozioni vissute</li></ul> <p><u>Modulo 2 - obiettivo: incremento della sensibilizzazione dell'osservazione somatica</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Canto Presenza a se stessi</li><li>- Emissione della tonalità base della voce in coro</li><li>- Esperienza di esposizione (essere visti)</li><li>- Considerazioni teoriche</li><li>- Esperienza di sostegno reciproco</li><li>- Considerazioni teoriche</li><li>- Esperienza di contrasto fisico</li><li>- Considerazioni teoriche</li><li>- Esperienza di evoluzione della voce in coro con contatto visivo</li><li>- Comunicazione dei partecipanti delle emozioni vissute</li></ul>	<p><u>Modulo 3 - obiettivo: dall'auto osservazione somatica al contenimento delle reattività emotive</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Canto Presenza a se stessi con focalizzazione temporale.</li><li>- II esperienza di esposizione (essere visti e toni di voce congiunti)</li><li>- Considerazioni teoriche</li><li>- Esperienza di conduzione bendata reciproca</li><li>- Considerazioni teoriche</li><li>- Esperienza di focalizzazione somatica e viaggio del globulo rosso</li><li>- Comunicazione dell'esperienza da parte dei partecipanti e considerazioni teoriche del relatore.</li></ul> <p><u>Modulo 4 - obiettivo: gestire le emozioni nei giudizi</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Canto Presenza a se stessi</li><li>- Esperienza di incremento espressione corale</li><li>- III esperienza di esposizione alle considerazioni positive e negative</li><li>- Considerazione teoriche</li><li>- Esperienza di comunicare un'emozione infantile</li><li>- Comunicazione delle emozioni vissute</li></ul>	<p><u>Modulo 5 - obiettivo: attivare il distacco emotivo alle provocazioni</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Canto Presenza a se stessi</li><li>- Esperienza di incremento espressione corale</li><li>- Esperienza di provocazione verbale positiva e negativa</li><li>- Esperienza di centralità con contatto visivo</li><li>- Considerazioni teoriche</li><li>- Comunicazione delle emozioni vissute</li></ul> <p><u>Modulo 6 - obiettivo: incremento distacco emotivo provocazioni</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Canto presenza a se stessi</li><li>- Coro con sirena</li><li>- Coro con colpo di voce</li><li>- Esposizione alle urla</li><li>- Esperienza del trenino</li><li>- Considerazioni teoriche</li></ul> <p><u>Modulo 7/8 - obiettivo: tenere la scena (test finali)</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Intervista ai colleghi</li><li>- Bevuta tè caldo</li><li>- Considerazioni finali chiusura corso I livello</li></ul>

## LIVELLO II

**Obiettivo:** sviluppo di una capacità riflessiva per un'efficace e costruttiva relazione d'aiuto, ma anche per il benessere dell'operatore.

### Programma

PRIMO GIORNO	SECONDO GIORNO	TERZO GIORNO
<p><u>Modulo 1 - obiettivo: recupero consapevolezza corporea e dinamica spaziale</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Introduzione al corso: perché gestire le emozioni.</li><li>- Presentazione del modello di Autovalutazione</li><li>- Esperienza del corpo in movimento con canto della Presenza a se stessi</li><li>- Emissione della voce in coro</li><li>- Esperienza del corpo in movimento con canto dello shakalò</li><li>- Recupero esperienze di sostegno</li><li>- Recupero esperienze di contrapposizione muscolare</li><li>- Analisi delle emozioni vissute.</li><li>- Conclusioni teorico pratiche.</li><li>- 1^ Esperienza di bombardamento simbolico con oscuramento sensoriale</li><li>- Analisi delle emozioni vissute.</li><li>- Conclusioni teorico pratiche.</li></ul> <p><u>Modulo 2 - obiettivo: incremento contenimento reattivo</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Esperienza del corpo in movimento con canto dello shakalò</li><li>- Emissione della voce in coro</li><li>- Esperienza di presentazione da parte dei singoli partecipanti</li><li>- Analisi delle emozioni vissute.</li><li>- Conclusioni teorico pratiche.</li><li>- 2^ Esperienza di bombardamento simbolico: a occhi chiusi e aperti</li><li>- Analisi delle emozioni vissute.</li><li>- Conclusioni teorico pratiche.</li></ul>	<p><u>Modulo 3 - obiettivo: incremento resistenza ed autonomia</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Esperienza del corpo in movimento con canto dello shakalò</li><li>- Emissione della voce in coro</li><li>- Esperienza di contrasto con uso di bastoni e bende</li><li>- Esperienza di rotolamento della palla sul corpo</li><li>- Esperienza di Conduzione articolata di gruppo</li><li>- Analisi delle emozioni vissute.</li><li>- Conclusioni teorico pratiche.</li><li>- 3^ Esperienza di bombardamento simbolico: lancio singolo</li><li>- Esperienza massaggio con palla sul dorso</li><li>- Analisi delle emozioni vissute.</li><li>- Conclusioni teorico pratiche.</li></ul> <p><u>Modulo 4 - obiettivo: incremento atteggiamento confidente</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Esperienza del corpo in movimento con canto dello shakalò</li><li>- Emissione della voce in coro</li><li>- Esperienza di ricostruzione corporea indotta</li><li>- Analisi delle emozioni vissute.</li><li>- Conclusioni teorico pratiche.</li><li>- 4^ Esperienza di bombardamento simbolico: lancio singolo con offesa</li><li>- Esperienza di introiezione posturale</li><li>- Analisi delle emozioni vissute.</li><li>- Conclusioni teorico pratiche.</li></ul>	<p><u>Modulo 5 - obiettivo: incremento gestione del dolore</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Esperienza del corpo in movimento con canto dello shakalò</li><li>- Emissione della voce in coro</li><li>- Esperienza di gestione delle esperienze dolorose</li><li>- 5^ Esperienza di bombardamento simbolico: lancio libero</li><li>- Analisi delle emozioni vissute.</li><li>- Conclusioni teorico pratiche</li></ul> <p><u>Modulo 6 - obiettivo: valutazione del percorso maturativo</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Esperienza del corpo in movimento con canto dello shakalò</li><li>- Emissione della voce in coro</li><li>- Verifica su centralità, emozioni e livello di fluidità comunicativa raggiunta.</li><li>- Analisi delle emozioni vissute.</li><li>- Conclusioni teorico pratiche.</li></ul>



## LIVELLO III

**Obiettivo:** Migliorare la consapevolezza di sé, delle proprie emozioni e pensieri, per essere più consapevoli della relazione di aiuto professionalmente condotta

### Programma

<b>PRIMO GIORNO</b>		
<p><u>Modulo 1 - obiettivo: recupero del I percorso esperienziale</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Incontro personalizzato con il tutor</li><li>- Autopresentazione dei corsisti</li><li>- Reiterazione esperienze del I percorso esperienziale: Recupero Esperienza del corpo in movimento con canto della “ Presenza a se stessi</li><li>- Emissione della voce in coro</li><li>- Recupero esperienza di avvicinamento, sostegno, contrasto</li><li>- Recupero esperienza di conduzione bendata</li><li>- Recupero esperienza di provocazione verbale</li><li>- Recupero esperienza “ trenino”</li><li>- Analisi delle emozioni vissute.</li><li>- Conclusioni teorico pratiche</li><li>- Compilazione Diario modulo 1</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Recupero esperienza rotolamento palla etero indotta</li><li>- Recupero esperienza ricostruzione corporea indotta</li><li>- Recupero esperienza di introiezione posturale</li><li>- Analisi emozioni vissute</li><li>- Conclusioni teorico pratiche</li><li>- Compilazione diario modulo 2</li></ul> <p style="text-align: center;"><b>SECONDO GIORNO</b></p> <p><u>Modulo 3 - obiettivo: riscoperta delle origini</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Esperienza immaginativa della gestazione</li><li>- Esperienza nascita e sviluppo psicomotorio primi mesi</li><li>- Esperienza immaginativa sviluppo psicomotorio fino al terzo anno</li><li>- Esperienza capriola</li><li>- Esperienza immaginativa reattività figure parentali</li><li>- Esperienza giochi sociali infantili con palla e corda</li><li>- Analisi delle emozioni vissute</li><li>- Conclusioni teorico pratiche</li><li>- Compilazione diario modulo 3</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Analisi emozioni con foto da 6 a 10 anni</li><li>- Analisi emozioni con foto da 11 a 18 anni</li><li>- Analisi emozioni con foto da 19 all’età attuale</li><li>- Conclusioni teorico pratiche</li><li>- Compilazione diario modulo 4</li></ul> <p style="text-align: center;"><b>TERZO GIORNO</b></p> <p><u>Modulo 5 - obiettivo: incremento gestione del dolore</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Esperienza di partenza da distesi a posizione eretta - base musicale</li><li>- Esperienze di organizzazione collettiva dei movimenti</li><li>- Esperienza calci al pallone</li><li>- Esperienza di cuccia</li><li>- Analisi delle emozioni vissute.</li><li>- Conclusioni teorico pratiche</li><li>- Compilazione diario modulo 5</li></ul>
<p><u>Esperienza pranzo compartecipato</u></p> <p><u>Modulo 2 - obiettivo: recupero del II percorso esperienziale</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Reiterazione esperienze II livello</li><li>- Recupero esperienza del corpo in movimento con canto dello “ shakalò “</li><li>- Emissione della voce in coro</li><li>- Recupero esperienza di attacco verbale con bombardamento simbolico</li><li>- Recupero esperienza di attacco con bastone bendati</li><li>- Recupero esperienza rotolamento palla autoindotto</li></ul>	<p><u>Esperienza pranzo compartecipato</u></p> <p><u>Modulo 4 - obiettivo: incremento atteggiamento confidente</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Esperienza di partenza da distesi in posizione eretta - base musicale</li><li>- Analisi emozioni con foto da 3 a 5 anni</li></ul>	<p><u>Esperienza pranzo compartecipato</u></p> <p><u>Modulo 6 - obiettivo: valutazione del percorso maturativo</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Esperienza di partenza da distesi a posizione eretta - base musicale</li><li>- Riproposizione momenti esperienziali</li><li>- Lettura personale diario</li><li>- Conclusioni teorico pratiche</li><li>- Verifica gradimento e apprendimento</li></ul>