

CORSO: Coltivare la felicità

Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo (Mahatma Gandhi)

Descrizione del corso

Introduzione: Da dove viene la felicità? Come puoi coltivarla?

Obiettivi:

- Accrescere la consapevolezza dello spazio interiore che vi è tra stimolo e risposta.
- Sviluppare qualche piccolo strumento che favorisca l'intelligenza emotiva e l'empatia.
- Stimolare un atteggiamento che possa aiutarci a diventare un portatore sano di felicità.

Conduttrice del corso: Giuditta Mastrototaro

Giuditta GIUSEPPINA MASTROTOTARO, Pedagogista, Esperta nelle relazioni educative familiari, Insegnante di Massaggio Infantile, da vent'anni si occupa di favorire relazioni empatiche con se stessi, in famiglia e in ambito professionale. Attualmente svolge consulenze personali, incontri di gruppo su temi inerenti il rapporto educativo genitori/figli, percorsi formativi per professionisti che desiderano implementare le proprie competenze comunicative empatiche.

Contenuto e metodologia del corso

Coltivare la felicità è una pillola formativa sui temi dell'intelligenza emotiva, della comunicazione e dell'empatia. L'incontro è svolto in uno stile di condivisione e partecipazione in una stanza virtuale, nella quale riflettere e meditare. L'intento è di guidare il gruppo verso alcuni strumenti per crescere nella consapevolezza di sé e nella gestione delle emozioni, al fine di promuovere relazioni "felici" con se stessi e con gli altri, compresi i genitori e i bambini che si rivolgono a noi, proprio in un periodo in cui la pandemia globale risveglia paure che rischiano di allontanarci da relazioni sane ed empatiche.

Il sabato mattina dalle 9.00 alle 12.00

Totale N° 3 ore online