

Sabato 26 novembre ore 16.00

Nuovo Cinema Pecorara

Alta val Tidone

Le emozioni

Cosa sono, come usare la loro energia

Conferenza tenuta da Tiziana Fragomeni e Alberto Ugo Caddeo

Ingresso con contributo libero

Presentazione

Le emozioni sono strumenti importantissimi di cui ci ha dotato l'evoluzione per gestire in tempo reale le emergenze della vita. Spesso però, se non si conosce come agiscono su di noi, non è facile gestirle e se non siamo in grado di fronteggiare il carico emotivo delle situazioni che viviamo esso influenzerà il nostro stato d'animo, la nostra comunicazione e i nostri rapporti, impedendoci di entrare in un rapporto di comprensione autentica con l'altro. Le emozioni, infatti, sono esperienze soggettive che pongono in evidenza i nostri interessi e scopi, contengono informazioni importanti sui nostri valori e saperle gestire significa scegliere i nostri comportamenti e quindi essere intenzionali nelle scelte, valutandone gli effetti su noi stessi e sugli altri, orientandole così in modo positivo e costruttivo. Per gestire le emozioni occorre come prima cosa avere autoconsapevolezza emozionale, ovvero essere in grado di riconoscere le proprie emozioni, per poi acquisire la competenza emotiva, che permette di riconoscere le emozioni altrui.

Relatori



Tiziana Fragomeni, avvocato negoziatore, disvelatrice dell'invisibile dei conflitti, ideatrice del Metodo O.A.S.I e della Tecnica SAN (Self Awareness Navigation), scrittrice, esperta in ADR-metodologie alternative alla causa e al processo- che utilizza nel proprio lavoro per aiutare i suoi clienti a raggiungere accordi soddisfacenti senza giungere in tribunale. Si dedica da anni all'insegnamento della gestione costruttiva dei conflitti stravolgendo il paradigma di partenza, fondato sulla contrapposizione, per trasformare il conflitto in una sfida e in uno strumento di

conoscenza di se stessi. È responsabile scientifico dell'Associazione enne.zero, dove progetta e conduce ogni mese laboratori sul tema del conflitto, dinamiche relazionali e strumenti di autoconoscenza, e autrice di testi in materia di mediazione e conflitto.



Alberto Ugo Caddeo, medico chirurgo, specialista in anestesiologia e rianimazione, psicoterapeuta, agopuntore, ozonoterapeuta. Laurea in Scienze Fisiche honoris causa. Esperto in medicina quantica, che affianca alle terapie più tradizionali. Docente in Quantum Medicine presso il C.N.R. di Milano e presso l'Università del Piemonte Orientale Novara. Ricercatore in Medicina Quantica e formatore, è uno dei fondatori del pensiero psicosomatico in Italia. Conduttore di Gruppi di Crescita personale e nel campo della relazione sui Nuovi Modelli della Nuova Era.