

# LABORATORIO VIAGGIO ALLA SCOPERTA DELLE EMOZIONI

I ragazzi gifted tendono a vivere ogni emozione in modo intenso, sono molto più sensibili e reattivi di fronte a certi stimoli ed essendo dotati di una elevata intensità emotiva e di una sensibilità estrema, sono portati talvolta ad avere reazioni apparentemente esagerate, che possono essere male interpretate da chi li circonda.

Il focus del laboratorio è quello di promuovere una gestione efficace delle proprie emozioni e la loro autoregolazione.

Il laboratorio ha come obiettivo principale di far conoscere e rendere consapevoli i ragazzi gifted del loro ricco e variegato mondo interiore.

## CONDUZIONE

Gli incontri saranno condotti dalla d.ssa Francesca Di Battista, psicologa psicoterapeuta collaboratrice del Centro Newton, centro per la plusdotazione in rete con Step Net Odv in Abruzzo.

Ogni incontro sarà caratterizzato da attività laboratoriali sia individuali che di gruppo

Le **tematiche** di ogni incontro saranno le seguenti:

**1° incontro 10 settembre 2022 ore 18-20**

comprendere le origini e le caratteristiche delle proprie emozioni

**2° incontro 17 settembre 2022 ore 18-20**

capire come le emozioni creano sensazioni a livello fisico

**3° incontro 24 settembre 2022 ore 18-20**

esaminare il rapporto tra pensieri ed emozioni

**4° incontro 1 ottobre 2022 ore 18-20**

acquisire strategie necessarie per la gestione delle emozioni spiacevoli (ansia, rabbia, paura, tristezza)

## PARTECIPANTI

Il progetto è rivolto a ragazzi e ragazze apc e plusdotati di età compresa fra gli 11 e i 14 anni

Si articolerà in 4 incontri della durata di 2 ore ciascuno

## QUANDO

il sabato pomeriggio dalle 18 alle 20 nei giorni 10-17-24 settembre e 1 ottobre 2022

## DOVE

presso il Centro Newton in via Tiburtina 75 a Pescara

## COSTI

Il costo complessivo dei 4 incontri è di 80 euro per i soci Step net Odv

120 euro per i non soci

Per associarsi a Step Net Odv basta andare sul sito [www.plusdotazionetalento.it](http://www.plusdotazionetalento.it) e cliccare su iscriviti-diventa socio

## ISCRIZIONI

E' possibile iscriversi al laboratorio inviando una mail all'indirizzo [abruzzo@stepnet.org](mailto:abruzzo@stepnet.org) entro e non oltre il giorno 08/09/2022 fino ad esaurimento dei posti disponibili

**per ulteriori informazioni rivolgersi alla mail [abruzzo@stepnet.org](mailto:abruzzo@stepnet.org)**