

# 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 8 novembre 2024 ore 16,30-18,00**

comprendere le origini e le caratteristiche delle proprie emozioni

**2° incontro 15 novembre 2024 ore 16,30-18,00**

capire come le emozioni creano sensazioni a livello fisico

**3° incontro 22 novembre 2024 ore 16,30-18,00**

esaminare il rapporto tra pensieri ed emozioni

**4° incontro 29 novembre 2024 ore 16,30-18,00**

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 1 ora e mezza ciascuno

Numero minimo iscritti 5

## QUANDO

il venerdì pomeriggio dalle 16,30 alle 18,00 nei giorni 8-15-22-29 novembre 2024

## DOVE

on line su piattaforma Skype

## 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 06/11/2024 fino ad esaurimento dei posti disponibili

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