

EMOZIONI PUNTO ZERO

LE TECNICHE DI CONTROLLO E LA PALESTRA VIRTUALE

PROGRAMMA*

Mercoledì 5 GIUGNO:

09,30 – 10,00:

Presentazione seminario

10,00 – 13,00:

Il punto zero: il mondo emotivo con Monica Fronzoni.

- Da cosa è composto e come funziona il nostro mondo interiore: condivisioni significati e mappa del funzionamento.
- Le emozioni, il comportamento e il pensiero: la dinamica.

13,00 – 14,00:

pranzo

14,00- 14,30:

La funzione del corpo a supporto del pensiero nella gestione e nel controllo delle emozioni

con la Dottoressa Maddalena Maria Alocci.

14,30 – 18,00:

Le Tecniche di gestione e controllo delle emozioni con Monica Fronzoni.

- La consapevolezza del corretto funzionamento dei processi e delle dinamiche emotive.
- Il respiro.
- La valenza suggestiva del pensiero e delle parole.
- Il contributo e l'aiuto della fisicità nel controllo delle emozioni.

18,00 – 18,30:

La funzione del corpo a supporto del pensiero nella gestione e nel controllo delle emozioni con la Dottoressa Maddalena Maria Alocci.

Giovedì 6 GIUGNO:

09,30 – 10,00:

Introduzione ospite

10,00 – 12,00:

Intervento di **Daniele Cassioli**, 22 volte campione del mondo di sci nautico paraolimpico.

12,00 – 13,00:

introduzione **Virtual Reality, palestra virtuale** con Monica Fronzoni

13,00 – 14,00:

pranzo

14,00 – 18,30:

Virtual Reality, palestra virtuale con Monica Fronzoni.

- Esercizio sul controllo delle emozioni con l'utilizzo delle tecniche apprese. Il setting sarà virtuale.

*Il programma comprende, oltre al materiale didattico, anche i coffee break della giornata e il pranzo presso la stessa struttura