



LABORATORI DI INTELLIGENZA EMOTIVA

**PREPARATI A SCOPRIRE IL MONDO
DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA GRAZIE ALLE
ESPERIENZE E ATTIVITÀ DEL PROGETTO
EMPATH 4 YOUTH**

PRONT*? ANDIAMO



EMPATH 4 YOUTH? CHI È?

"Empath 4 Youth" è un progetto internazionale, coordinato dall'Associazione InCo di Trento, finanziato dalla Commissione Europea (programma Erasmus+), che ha coinvolto 10 organizzazioni appartenenti a 3 continenti diversi (Italia, Belgio, Cipro, Danimarca, Macedonia, Uruguay, Perù, Nepal, Vietnam ed Uganda). È un progetto della durata di due anni, che ha portato alla creazione di una piattaforma online e un manuale sulle tematiche dell'intelligenza emotiva e dell'apprendimento socio-emotivo per i giovani e per le associazioni.



E COS'È L'INTELLIGENZA EMOTIVA?



L'Intelligenza Emotiva (IE) è la capacità di identificare e riconoscere le proprie emozioni e le emozioni altrui, e ci permette di utilizzare le "informazioni emotive" per gestire il nostro comportamento e adattarlo a diversi ambienti. Gli studi dimostrano che il livello più alto di IE favorisce la salute mentale, la capacità di adattamento a diversi contesti, come il contesto lavorativo e i contesti interculturali, ad esempio. L'IE favorisce l'aumento della capacità di ascolto e di mediazione, che è fondamentale soprattutto per le persone che lavorano con i giovani o nell'ambito sociale. IE è fortemente connessa al processo di apprendimento socio-emotivo (ASE) - processo attraverso cui comprendiamo e gestiamo le emozioni, stabiliamo e raggiungiamo obiettivi positivi, proviamo e dimostriamo l'empatia per gli altri, manteniamo sane e buone relazioni con il mondo e prendiamo



I LABORATORI PREVEDONO ATTIVITÀ ESPERIENZIALI E DINAMICHE, BASATE SULLE METODOLOGIE DELL'APPRENDIMENTO NON-FORMALE (GIOCHI, DIBATTITI, LAVORO IN PICCOLI GRUPPI). MAX 20 PERSONE

ISCRIZIONI APERTE FINO AL **31/01
ISCRIVITI CON L* AMIC* E AFFRONTA IL VIAGGIO**

[HTTPS://FORMS.GLE/XBHQNBZXKOFCSJKZ7](https://forms.gle/XBHQNBZXKOFCSJKZ7)

I LABORATORI

LAB 1: INTELLIGENZA EMOTIVA: A COSA SERVE RICONOSCERE LE EMOZIONI? (LE PROPRIE E QUELLE DEGLI ALTRI)



La Bookique, via Torre d'Augusto 29, Trento, sala sopra



giovedì 16 febbraio 2023, dalle 14.00 alle 18.00

- Cos'è la famosa intelligenza emotiva e perché è più importante... dell'intelligenza?;
- Riconoscere le proprie emozioni: a cosa serve? (test del livello di intelligenza emotiva)
- Riconoscere le proprie emozioni: cosa sono le emozioni e quali sono le differenze tra le emozioni e i sentimenti? Possiamo controllarli?
- Comprendere le emozioni delle altre persone;
- Ascolto attivo e capacità di mediazione come chiave di relazioni interpersonali;



LAB 2 :L'APPRENDIMENTO SOCIO-EMOTIVO E LA COMUNICAZIONE NONVIOLENTA



La Bookique, via Torre d'Augusto 29, Trento, sala sopra



giovedì 23 febbraio 2023, dalle 14.00 alle 18.00



- Cos'è l'apprendimento socio-emotivo e in che modo è diverso dall'intelligenza emotiva?
- Comunicazione nonviolenta: perché è importante e come si fa? (spoiler: la comunicazione è quasi sempre "violenta" 😊);
- Strumenti e materiali dell'apprendimento socio-emotivo (che puoi portare a casa con te);
- Comprendere le emozioni delle altre persone;
- Empatia & solidarietà (perché IE è importante nel mondo di oggi).