



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
FIRENZE

Da un secolo, oltre.

Laboratorio esperienziale sulla gestione delle emozioni a cura di Barbara Giangrasso

Il laboratorio è pensato per stimolare i partecipanti a vivere e gestire in modo più sereno e consapevole le esperienze emotive. Non si tratta di eliminare le emozioni "negative", ma di cambiare il modo in cui ci relazioniamo con esse, smettendo di esserne travolti ed imparando ad ascoltare ciò che hanno da dirci. Il laboratorio promuove una visione della quotidianità improntata sull'essere più presenti e gentili con le proprie emozioni.