

## Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	Gestire la rabbia e stare nei conflitti
Ente erogante	Centro Psicopedagogico per l'Educazione e la gestione dei conflitti
Durata espressa in ore	11
Tipologia di corso	<input checked="" type="radio"/> In presenza <input type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	15-16/11/2019 Orario di lavoro Prima giornata 15:00 - 19:00 Seconda giornata 9:00 - 13:00 e 14:00 - 17:00
Sede di svolgimento	Milano
Costo onnicomprensivo	160 euro <input type="radio"/> + IVA <input type="radio"/> IVA inclusa <input checked="" type="radio"/> IVA esente
A chi si rivolge	<input type="radio"/> Solo a counselor <input checked="" type="radio"/> A counselor e altre tipologie di professionisti
Numero massimo di partecipanti	18
Responsabile didattico dell'aggiornamento	Daniele Novara
Nominativo/i del/dei formatore/i	Emanuela Cusimano
Metodologia didattica	<input type="radio"/> Teorica <input type="radio"/> Esperienziale <input checked="" type="radio"/> Mista
Documento rilasciato al discente	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling
Materiale didattico consegnato al discente	<input checked="" type="radio"/> Dispense <input type="radio"/> Materiale audio/visivo <input type="radio"/> Altro <input type="radio"/> Nessun materiale
Modalità di richiesta informazioni	info@copp.it

Programma dettagliato del corso

## SEMINARIO

### Descrizione

La rabbia è un'esperienza forte e molto comune che ognuno vive secondo le proprie specificità individuali: appartiene alla sfera delle emozioni. Nel conflitto, specie interpersonale, la rabbia compare come elemento perturbante che spesso impedisce la relazione e il confronto. Ma la rabbia, non è il conflitto! Ha una dimensione sostanzialmente individuale e si manifesta anche a prescindere da una struttura relazionale, mentre il conflitto ha bisogno della presenza di un altro per sussistere.

Imparare a gestire la rabbia è una necessità imprescindibile per poter affrontare i conflitti con competenza ed efficacia.

C'è spesso un errore di base: si pensa comunemente che dare sfogo immediato alle proprie emozioni sia catartico e liberatorio. In pratica una tendenza al consumo emotivo, all'usa e getta. L'intelligenza emotiva invece è altro: prima di tutto, una forma di conoscenza profonda e di accettazione dei propri tratti più nascosti e segreti. Si tratta di imparare a dialogare con la propria rabbia nelle diverse situazioni della vita, per trasformarla in una relazione conflittuale gestibile e produttiva.

### Obiettivi

- Sviluppare una maggiore consapevolezza delle proprie emozioni e di come si manifestano in una situazione conflittuale
- Apprendere alcune tecniche e modalità per gestire al meglio la propria rabbia, mantenendo la conflittualità della relazione ma consentendole di evolvere

Varie