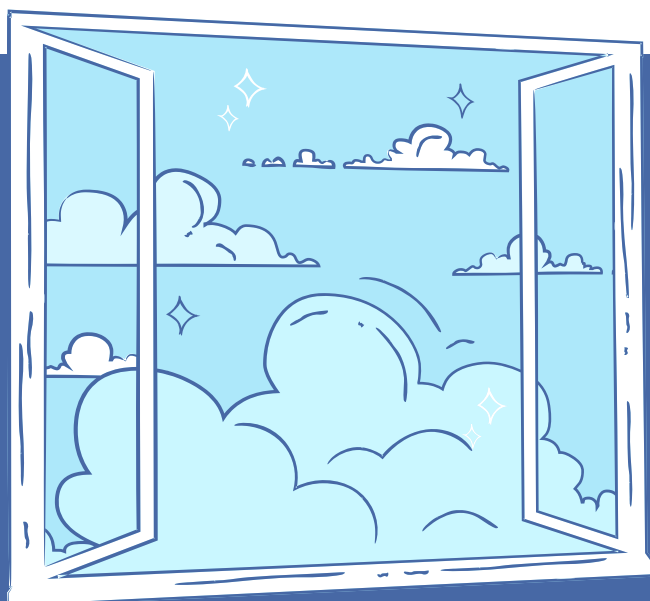




Cremona
COMUNE DI CREMONA



Giovedì

9 marzo 2023

ore 18.00



Incontro **online**

rivolto ai genitori dei ragazzi delle scuole sec. di I grado e delle classi I e II delle scuole sec. di II grado



Servizio Informagiovani
Comune di Cremona

Tel. 0372 407950

Cell. 333 6143338

orientamento@comune.cremona.it

GESTIRE L'EMOTIVITÀ

Come ampliare la propria "Finestra di tolleranza"

La capacità di rispondere con efficacia a quanto la vita ci presenta può essere paragonata ad una **finestra** che, a seconda delle situazioni e del nostro **stato emotivo**, potrà lasciare entrare solo uno spiraglio di luce o essere spalancata sul mondo.

Tecnicamente è chiamata "Finestra di tolleranza". Quando è ben aperta, indica uno stato in cui funzioniamo bene, le emozioni sono gestibili, ci sentiamo calmi e efficaci di fronte allo stress, capaci di far fronte alle avversità e di prosperare nella vita di tutti i giorni (*D.Siegel, 2010*). Quando siamo al di fuori dalla "Finestra di tolleranza", con le persiane chiuse, il nostro sistema nervoso risponde automaticamente, andando in modalità sopravvivenza.

Imparare a **riconoscere i segnali** che ci indicano che noi o i nostri figli siamo fuori dalla "Finestra di tolleranza" e quindi fare qualcosa che aiuti a sentirci nuovamente calmi e al sicuro, rappresenta una **capacità che offre vantaggi per il benessere e in particolare per affrontare i momenti di crisi**.

*L'incontro è condotto da **Federica Frosi**
psicologa e psicoterapeuta*

Come partecipare

ENTRO MERCOLEDÌ 8 MARZO 2023

invia una e-mail all'indirizzo **orientamento@comune.cremona.it** segnalando che vuoi partecipare all'incontro "GESTIRE L'EMOTIVITÀ" e indicando i tuoi NOME, COGNOME, NUMERO DI TELEFONO, SCUOLA e CLASSE frequentata da tuo figlio.

Riceverai una e-mail di conferma con tutte le indicazioni e il link per accedere.