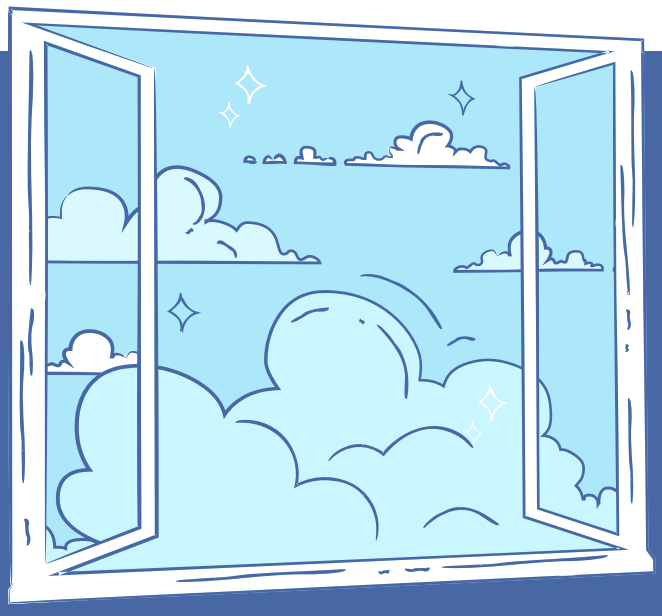
Cremona
COMUNE DI CREMONA

agenzia servizi informagiovani
comune di cremona



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 piscoterapeuta

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

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.

Servizio Informagiovani
Comune di Cremona

Tel. 0372 407950
Cell. 333 6143338
orientamento@comune.cremona.it