

**ARCI Educazione Permanente**

**Corsi di Cultura**

**febbraio - marzo - aprile 2025**

**presso Arci Treviso, via Bolzano 3; tel 0422 410590, mail: [treviso@arci.it](mailto:treviso@arci.it); da lunedì a venerdì, ore 9.00-12.30 e 15.00-19.00.**

## **Intelligenza emotiva - MARZO**

**4 incontri / 10 ore**

**Francesco Pattarello**

L'Intelligenza emotiva integra e completa l'intelligenza classica, cioè la razionalità logica. Le persone Emotivamente intelligenti hanno una maggiore capacità di cogliere le proprie e altrui variazioni di stato d'animo, ma soprattutto sanno come gestire le emozioni che sono una componente fondamentale della vita. È previsto, a seguire, un corso di approfondimento su Psicologia dell'Ottimismo.

- 1** Problemi che potresti evitare con l'Intelligenza Emotiva: essere nervoso, timido o aggressivo nei momenti importanti, essere di malumore e lento a riprendere il sorriso.
- 2** Successi che avrai diventando più Emotivamente Intelligente: avere più spesso emozioni positive e intense, aumentare la gioia e la calma e ridurre tristezza e nervosismo, affrontare e superare più in fretta situazioni stressanti, trasformare i ricordi tristi in occasioni per imparare e progredire.

**Inizio:** mercoledì 19 marzo (iscrizioni entro sabato 15 marzo).

**Frequenza:** il mercoledì, ore 20.00–22.30, una volta alla settimana.

**Costo:** € 80 comprensivo di dispensa e tessera Arci 2025 (ridotto € 75).