CLIC Trieste - Psicologia e Psicomotricità

L' INTELLIGENZA EMOTIVA PER AFFRONTARE LE ESPERIENZE SFAVOREVOLI E TRAUMATICHE con Claudio Foti

Sabato 30 gennaio, 27 febbraio e 20 marzo h. 9:30 – 18:00
Casa Internazionale delle Donne, via Pisoni, 3 - Trieste

Siamo indotti a pensare che il silenzio ci permetta di controllare il dolore, la paura e la vergogna, ma il nominare, il chiamare le cose con il loro nome, offre la possibilità di esercitare un diverso tipo di controllo Se si è stati feriti, si ha bisogno di riconoscere e di nominare quello che è successo. Lo so per esperienza personale, ho vissuto costantemente con la paura del rifiuto e dell'abbandono, finché non ho avuto un luogo dove concedermi di capire cosa significasse essere rinchiuso all'età di tre anni nella cantina di casa di mio padre, a causa di disobbedienze varie. Solo quando sono riuscito a parlare di come si sentisse quel bambino, solo quando ho potuto perdonarlo di come si sentisse spaventato e sottomesso, ho cominciato a godere della mia stessa compagnia. Finché si nascondono segreti e si nascondono informazioni si è sostanzialmente in guerra con se stessi. Celare il nucleo dei sentimenti richiede una grande quantità di energia, fiacca la motivazione a raggiungere obiettivi importanti e fa sentire annoiati e spenti.
Bessel van der Kolk (2014), Il corpo accusa il colpo

Il percorso è finalizzato all'acquisizione e/o al consolidamento della consapevolezza e degli strumenti necessari all'utilizzo dell'intelligenza emotiva per affrontare esperienze di vita sfavorevoli e traumatiche. In particolare, nell'arco delle tre giornate di workshop interattivo, il gruppo farà l'esperienza di:

- Costruire un gruppo come ambiente accogliente e rassicurante per accettarsi ed accettare;
- Sperimentare un sentiero di elaborazione emotiva utile su un piano personale, professionale e culturale,
- Comprendere l'intelligenza emotiva e applicarla concretamente nella vita personale e professionale,
- Scoprire l'accettazione amorevole come cura,
- Riconoscere, differenziare, mettere in parola le emozioni come traccia per capirsi e per capire,
- Rompere un silenzio quando è inutilmente difensivo e improduttivo sulle esperienze sfavorevoli e traumatiche infantili,
- Sviluppare la sensibilità verso l'infanzia, intesa non solo come dimensione esterna (bambina/o fuori di noi) ma anche come dimensione interna - gioiosa o sofferta, vitale o conflittuale - che continua a vivere e ad agire dentro la nostra mente adulta.

Il percorso è rivolto principalmente a operatori/operatrici e professioniste/i dell'educazione, della salute e dei servizi socio-assistenziali, ma è aperto a tutte le persone adulte interessate.
Gli incontri saranno condotti da Claudio Foti, psicoterapeuta ad orientamento analitico, psicodrammatista, formatore, direttore di diversi master e autore di pubblicazioni sull'intelligenza emotiva, sull'ascolto del bambino e sul trauma. Prima del primo incontro, è previsto un incontro individuale con il conduttore in remoto finalizzato ad esplorare le motivazioni e le aspettative dei/delle partecipanti.
Il contributo richiesto per partecipare al percorso è di 250,00 €.
É richiesta la tessera associativa dell'associazione CLIC (20,00 € valida fino ad agosto 2027).
Il termine per le iscrizioni è giovedì 17 dicembre 2026.

Info e iscrizioni: info@clictrieste.it - dott.ssa Erica Costantini: costantini.erica2@gmail.com