

### WORKSHOP: "GESTIONE DELLE EMOZIONI E PERSONE FRAGILI IN ASSOCIAZIONE E COME UTENTI"

<b>ID CORSO</b>	<b>C6</b>
<b>AREA</b>	COMUNICARE E PROMUOVERE L'ASSOCIAZIONE
	Offrire ai partecipanti strumenti psico-educativi e relazionali per comprendere e gestire le emozioni proprie e altrui, con particolare attenzione alle situazioni di fragilità (adolescenti, giovani adulti, persone con vulnerabilità emotive o sociali). Il workshop mira a consolidare competenze di ascolto, autoregolazione, empatia e gestione di dinamiche emotive in contesti associativi.
<b>CONTENUTI</b>	I partecipanti saranno in grado di: 1. Identificare principali emozioni e reazioni emotive in situazioni di fragilità, riconoscendo segnali precoci di sovraccarico emotivo. 2. Applicare tecniche di regolazione emotiva e ascolto attivo, migliorando la qualità della relazione con utenti e volontari. 3. Strutturare uno spazio associativo accogliente e sicuro, anche per persone che manifestano difficoltà nell'esprimere sentimenti e bisogni. 4. Sperimentare strategie specifiche per mettere confini sani, riconoscere il proprio stress e prevenire il burnout relazionale.
<b>DESTINATARI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volontari che lavorano con persone in condizioni di fragilità emotiva</li> <li>• Responsabili di progetto, sportello di ascolto o attività di supporto</li> <li>• Operatori di comunità</li> <li>• Coordinatori associativi interessati alla relazione d'aiuto</li> </ul>
<b>METODOLOGIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduzione psico-educativa sui processi emotivi e funzioni delle emozioni.</li> <li>• Attività guidate di consapevolezza emotiva, con esercizi di introspezione e riconoscimento di stati emotivi.</li> <li>• Esercitazioni di ascolto attivo e di role-play, applicabili a scenari tipici di associazioni.</li> <li>• Gruppi di riflessione esperienziale, per condividere situazioni reali e co-costruire strategie di intervento.</li> </ul> <p>Il corso si svolgerà <b>in presenza</b>, presso l'aula formazione "Ciapetti" del CSV, in via Emilio Salgari n.43/b a Brescia.</p>
<b>CALENDARIO</b>	Martedì 3 marzo 2026 dalle 16.00 alle 20.00.
<b>DOCENTE</b>	Lisa Cerri, <i>psicologa clinica, dal 2013 si occupa del benessere emotivo e relazionale di adolescenti, adulti e coppie, con particolare attenzione a emozioni, relazioni e psicopatologie. È esperta in psicologia scolastica, mediazione familiare, disturbi alimentari e formazione per genitori e adulti.</i>
<b>INDICAZIONI</b>	Il corso verrà attivato con un minimo di 10 e un massimo di 20 iscritti. La partecipazione al corso è gratuita ma è obbligatoria l'iscrizione.
<b>MODALITÀ DI ISCRIZIONE E SCADENZA</b>	L'iscrizione deve essere effettuata attraverso il portale <b>brescia.mycsv.it</b> entro martedì 24 febbraio 2026.