

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

ID CORSO	C6
AREA	COMUNICARE E PROMUOVERE L'ASSOCIAZIONE
	<p>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).</p> <p>Il workshop mira a consolidare competenze di ascolto, autoregolazione, empatia e gestione di dinamiche emotive in contesti associativi.</p>
CONTENUTI	<p>I partecipanti saranno in grado di:</p> <ol style="list-style-type: none"> Identificare principali emozioni e reazioni emotive in situazioni di fragilità, riconoscendo segnali precoci di sovraccarico emotivo. Applicare tecniche di regolazione emotiva e ascolto attivo, migliorando la qualità della relazione con utenti e volontari. Strutturare uno spazio associativo accogliente e sicuro, anche per persone che manifestano difficoltà nell'esprimere sentimenti e bisogni. Sperimentare strategie specifiche per mettere confini sani, riconoscere il proprio stress e prevenire il burnout relazionale.
DESTINATARI	<ul style="list-style-type: none"> Volontari che lavorano con persone in condizioni di fragilità emotiva Responsabili di progetto, sportello di ascolto o attività di supporto Operatori di comunità Coordinatori associativi interessati alla relazione d'aiuto
METODOLOGIA	<ul style="list-style-type: none"> Introduzione psico-educativa sui processi emotivi e funzioni delle emozioni. Attività guidate di consapevolezza emotiva, con esercizi di introspezione e riconoscimento di stati emotivi. Esercitazioni di ascolto attivo e di role-play, applicabili a scenari tipici di associazioni. Gruppi di riflessione esperienziale, per condividere situazioni reali e co-costruire strategie di intervento. <p>Il corso si svolgerà in presenza, presso l'aula formazione "Ciapetti" del CSV, in via Emilio Salgari n.43/b a Brescia.</p>
CALENDARIO	Martedì 3 marzo 2026 dalle 16.00 alle 20.00.
DOCENTE	<p>Lisa Cerri, 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.</p>
INDICAZIONI	<p>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.</p>
MODALITÀ DI ISCRIZIONE E SCADENZA	<p>L'iscrizione deve essere effettuata attraverso il portale brescia.mycsv.it entro martedì 24 febbraio 2026.</p>