



Associazione psicovideocorsi  
Centro di psicologia di Gessate



# IL CODICE DELLE EMOZIONI: come trasformarle in risorse

Scopri come l'educazione emotiva trasforma in meglio la tua vita

Spesso consideriamo le emozioni come "distrazioni", ma la scienza ci dice il contrario: **sono il nostro motore principale**. In questo workshop, esploreremo come la consapevolezza emotiva possa diventare il nostro strumento più potente per il benessere e il successo.

## La consapevolezza come bussola

Già nel 1993 l'OMS indicava le Life Skills come scudo contro il disagio. Oggi, grazie alle neuroscienze, sappiamo che **saper gestire le proprie emozioni** non è un lusso, ma una protezione necessaria per la nostra salute mentale.

## La chiave di ogni benessere

Dalla salute fisica alla realizzazione professionale, tutto parte da dentro. Il **benessere emotivo** è il "catalizzatore" che ti permette di goderti i successi e di nutrire le tue relazioni.

## Sprigiona il tuo potenziale

Non è solo questione di "sentirsi bene". Sviluppare competenze emotive significa **migliorare l'autostima e la capacità di "far succedere le cose"**. Che si tratti di lavoro, sport o studio, una mente emotivamente intelligente ottiene risultati migliori con meno stress.

## Una necessità non più rimandabile

Viviamo in un'epoca di "analfabetismo emotivo" che genera ansia e conflitti. Fermarsi per 4 ore a riflettere su **come regoliamo i nostri stati interni** è un atto di responsabilità verso noi stessi e la società.



## Cosa porterai a casa...

Questo non è un workshop teorico: è un'**esperienza viva e coinvolgente di trasformazione delle emozioni**. Attraverso esercizi pratici e momenti esperienziali, imparerai a riconoscere, attraversare e trasformare ciò che provi, portando subito nella tua quotidianità strumenti concreti.

Insieme costruiremo una "**cassetta degli attrezzi emotiva**", fatta di pratiche semplici ed efficaci per ritrovare equilibrio, presenza e chiarezza nei momenti che contano davvero.

Tra le attività del workshop:

- Giochi ed esercizi per sviluppare **consapevolezza emotiva**
- Attività esperienziali per trasformare le **reazioni automatiche**
- Pratiche di centratura e presenza
- Strumenti per sciogliere tensioni emotive e creare **nuove abitudini positive**

Ogni esperienza è pensata per aiutarti a trasformare ciò che pesa in nuova energia, riscoprendo leggerezza, autenticità e connessione con te stesso/a.

## Chi siamo



### ILARIA SANTAMBROGIO

Coach e trainer certificata, specializzata in benessere organizzativo e leadership positiva. Supporta team e individui nel trasformare il cambiamento in opportunità. Co-autrice del libro "Ai fiori non serve il pettine" ed. Capovolte.



### SILVIA NOVA

Consulente senior in marketing e comunicazione, esperta in agile, OKR e formazione. Aiuta aziende e persone a crescere con metodo e visione.

## DETTAGLI WORKSHOP:

**DATA:** 08/02/2026 9,00 - 13,00  
**DURATA:** 4 ORE  
**N. minimo partecipanti:** 10

**LUOGO:** Associazione Psicovideocorsi - Centro Psicologia Gessate - Via Badia  
**COSTO:** offerta libera e consapevole a partire da 30€

per iscrizioni: [psicologiagessate@gmail.com](mailto:psicologiagessate@gmail.com)