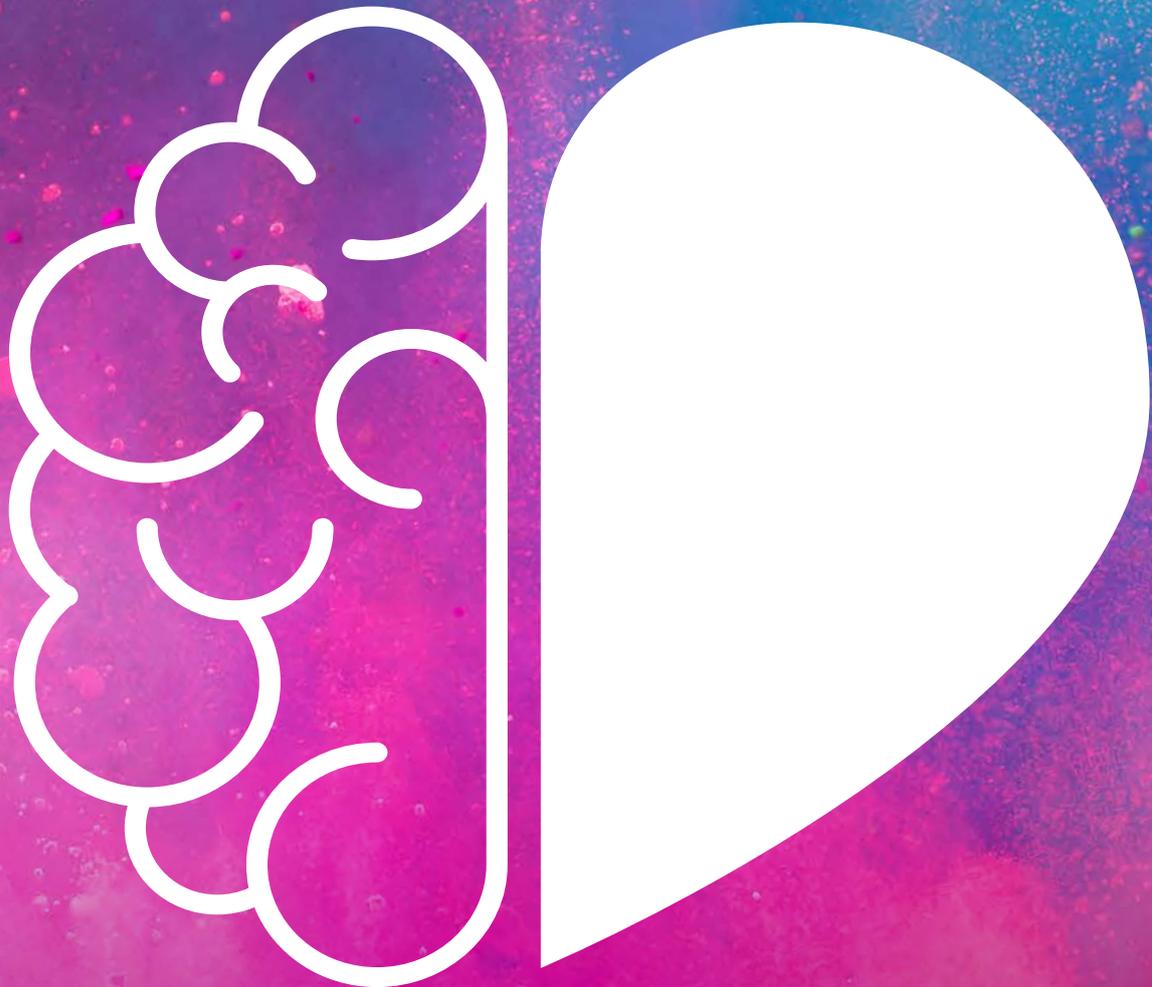




COMUNE  
ROSIGNANO  
MARITTIMO  
PROVINCIA DI LIVORNO

# IL MONDO DENTRO, IL MONDO FUORI.

*Emozioni e interazioni.*



**Venerdì 31 maggio 2024 dalle 16:00 alle 18:00**  
*Piazza della Repubblica, Rosignano Solvay*

Il **Consiglio Comunale dei Ragazzi** ti aspetta per conoscere e sviluppare l'**INTELLIGENZA EMOTIVA**. Potrai fare esperienze ed acquisire strategie per imparare a riconoscere e gestire le emozioni, migliorare le tue relazioni con gli altri e ascoltare le sensazioni per facilitare il pensiero.



# L'INTELLIGENZA EMOTIVA



## 1. ADATTABILITÀ

Come la recitazione e il teatro possono aiutare a fare esperienza ed "adattarsi" alle varie emozioni che popolano il nostro animo.

*Laboratorio con l'attrice **Francesca Sartenesi**, a cura di **Fondazione Armunia**.*



## 4. CONSAPEVOLEZZA

Come avere consapevolezza di se stessi al di là degli stereotipi di genere e delle aspettative sociali.

*Incontro con lo psicologo **Giacomo Pagani** e **Martina Cardamone**, Presidente **Arcigay Livorno**.*



## 2. EMPATIA

Come gli Interventi Assistiti dagli Animali (pet therapy) possono aiutarci a diventare più empatici, osservando piccoli dettagli e segnali per stabilire forme di comunicazione e condivisione non verbali.

*Attività a cura dell'associazione **Con Fido nella vita**.*



## 5. GESTIONE DELLE RELAZIONI

Come i social media hanno modificato il nostro modo di relazionarci con gli altri e amplificato la "paura di essere tagliati fuori" (FOMO).

*Incontro con gli educatori tra pari **Brian Signorini** (Tiktoker etico), **Chiara Maione** e **Lavinia Zanetti** dell'Associazione "**Fare x bene**".*



## 3. AUTOREGOLAZIONE

Come alcune esperienze di mindfulness possono aiutarci a capire e sentire cosa ci fa stare bene ed autoregolarci (ad esempio nell'assunzione di cibi, etc.).

*Laboratorio con **Chiara Di Cesare** trainer mindfulness, a cura di "**Tratti e Sfumature**".*



## 6. POSITIVITÀ

Come lo sport aiuta sviluppare buon umore e soddisfazione in se stessi, grazie a lavoro di squadra e orientamento al risultato.

*Attività a cura dell'**Agenzia dello Sport di Rosignano***

*L'iniziativa è gratuita ed aperta a tutti.*