



**Comune di Susegana**  
*Assessorato ai Servizi Sociali*



**PRO LOCO SUSEGANA**

## *Corso di Formazione*

# *“Gestire le emozioni per vivere una vita serena”*

*condotto da Giovanni Menegon*

*Formatore autorizzato del Metodo Gordon*

*Sono i sentimenti e le emozioni, che fanno vibrare tutto il nostro essere, sia per la presenza, sia per l'assenza della felicità: emozioni positive davanti alla felicità; emozioni negative davanti all'infelicità.*

*Lo scopo del corso è quello di individuare i filtri con cui guardiamo la realtà, per far prevalere in noi stati mentali positivi attraverso la consapevolezza che siamo noi con le nostre interpretazioni negative a turbare la nostra vita e quella delle persone che ci circondano, a fare nostro il principio che in ogni avvenimento c'è sempre un aspetto positivo.*

*Il corso è una proposta di formazione rivolta a tutti, ed in particolare ai genitori che imparando a vivere le proprie emozioni e sentimenti saranno in grado di aiutare i figli, ad incanalare e dirigere l'emozione verso il benessere. Ciò migliorerà le relazioni interpersonali ed il rapporto fra tutti i componenti della famiglia.*

**Gli incontri si terranno il venerdì dalle ore 20.30 alle ore 22.30 a Casa Vivaio (in via della Chiesa a Susegana) a partire dal 14 ottobre 2016 secondo il calendario che si riporta sul retro.**

### **Per informazioni e iscrizioni:**

Castagner Mariateresa: 347/4098191 – mail: [terecast@alice.it](mailto:terecast@alice.it)

Amuro Mariapia: 0438/781354 – mail: [sergio.zm@virgilio.it](mailto:sergio.zm@virgilio.it)

Trentin Serena: 338/7570291 – mail: [serenatrentin.fr@gmail.com](mailto:serenatrentin.fr@gmail.com)

Pillon Laura: 333/4760076 – mail: [laura.pillon17@gmail.com](mailto:laura.pillon17@gmail.com)

## IL CALENDARIO DEGLI INCONTRI:

**venerdì 14/10/2016**

***Presentazione del corso libera a tutti ed iscrizioni per gli interessati***

Ottobre:

**venerdì 28/10/16**

Novembre:

**venerdì 11/11/2016**

**venerdì 25/11/2016**

Dicembre:

**venerdì 9/12/2016**

**mercoledì 21/12/2016**

Gennaio:

**venerdì 20/01/2017**

Febbraio:

**venerdì 10/02/2017**

Marzo:

**venerdì 03/03/2017**

**venerdì 17/03/2017**

**venerdì 31/03/2017**

Aprile:

**venerdì 7/4/2017**

**venerdì 28/4/2017**

**Il corso sarà presentato dal Dott. Menegon venerdì 14/10/2016**

**Seguiranno le iscrizioni per gli interessati**

**La quota individuale è di 60 euro, per le coppie euro 100,00 .**

Per informazioni:

Castagner Mariateresa: 347/4098191 – mail: [terecast@alice.it](mailto:terecast@alice.it)

Amuro Mariapia: 0438/781354 – mail: [sergio.zm@virgilio.it](mailto:sergio.zm@virgilio.it)

Trentin Serena: 338/7570291 – mail: [serenatrentin.fr@gmail.com](mailto:serenatrentin.fr@gmail.com)

Pillon Laura: 333/4760076 – mail: [laura.pillon17@gmail.com](mailto:laura.pillon17@gmail.com)