



**TUTTO RUOTA
ATTORNO
ALLA RABBIA**

**L'EMOZIONE CHE
CI TRAVOLGE LA VITA.
TRASFORMALA IN IDEE
E SOLUZIONI.**

VENERDÌ 08 APRILE 2016 - ORE 15.00 – 19.00
SEDE IMAGE MULTIMEDIA - VIA CIRCONVALLAZIONE NORD, 55/D - SIDERNO (RC)

30 CREDITI ECM

PER TUTTE LE PROFESSIONI DEL RUOLO SANITARIO E SOCIO SANITARIO

PRESENTAZIONE

Il punto importante da comprendere a proposito della rabbia, e' che, nonostante venga spesso etichettata come emozione negativa, da evitare in noi come negli altri, di fatto diventa negativa, e soprattutto distruttiva, quando non viene riconosciuta e usata al momento in cui emerge, ma viene repressa con conseguenze dannose non solo per se stessi, ma anche per gli altri.

Il problema è che fin dalla tenera età ci viene insegnato che è cattivo e sbagliato esprimere la collera; ancora oggi questa emozione viene considerata inopportuna, irragionevole, associata all'aggressività e al capriccio; La gente è spesso spaventata dalla propria rabbia: teme che la spinga a compiere qualche azione dannosa e, di conseguenza, ci si rifiuta di prestare attenzione alla collera degli altri e si esita ad esprimere la propria rabbia. Senza rabbia si è privi di protezione, senza rabbia siamo alla merce' delle reazioni altrui e non possiamo prevenire le nostre. La rabbia usata costruttivamente aiuta a sviluppare fiducia in sé stessi in quanto non e' necessario che monti fino ad esplodere per esprimerla. E' importante riconoscerla nel momento in cui emerge; la rabbia, se ben orientata, in certe situazioni ha una funzione positiva, vitale: può aiutare a far valere i nostri diritti, a trasmettere con forza un messaggio educativo, a impartire istruzioni per fronteggiare prontamente un'emergenza. *"Chiunque può arrabbiarsi; questo è facile; ma arrabbiarsi con la persona giusta, e nel grado giusto, e al momento giusto, e per lo scopo giusto, e nel modo giusto: questo non è nelle possibilità di chiunque e non è facile."* (Aristotele)

OBIETTIVI SPECIFICI:

- Favorire al consapevolezza emotiva e riabilitare la nostra rabbia
- Imparare a controllare le situazioni di collera e tensione
- Guidare la nostra rabbia verso soluzioni propositive

Parte letteraria	Slide
<ul style="list-style-type: none"> • La rabbia e il cervello • Gli stimoli della rabbia • Rabbia giovane • Il linguaggio della rabbia • Come affrontare la rabbia • La rabbia la lavoro • La gestione della rabbia 	<ul style="list-style-type: none"> • Elogio alle diversità • Competenza emotiva • Comportamento aggressivo • Come gestire e incanalare la rabbia • Il perdono