

LABORATORIO ESPERIENZIALE
DI CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA PER ADOLESCENTI



Esci dal guscio!

Le emozioni sono energia,
le utilizzo al meglio senza subirle

Il percorso è rivolto a **ragazze e ragazzi che frequentano la scuola secondaria di secondo grado.**

Gli incontri, individuali e di gruppo, aiuteranno ad **identificare e gestire le emozioni**, apprendere strategie di **autoregolazione** emotiva ed imparare ad esprimere in modo corretto il proprio stato d'animo.

Inoltre, la condivisione delle esperienze degli altri partecipanti, favorirà il potenziamento delle **abilità sociali** e dell'**empatia**.

1° incontro	Sabato 22 marzo 2025 / ore 15-18 in gruppo in presenza
2° incontro	Individuale online di 1 ora / orario da concordare
3° incontro	Sabato 5 aprile 2025 / ore 15-18 in gruppo in presenza

■ Il corso è condotto da **Lorenzo Franchi**

Counselor e orientatore ASNOR
Iscritto registro Associazione Nazionale Orientatori n. 1296

■ Gli incontri in presenza si terranno presso Hattiva Lab in via Porzus 62 a Udine

■ Iscriviti attraverso il QR code



■ Tutti gli incontri sono gratuiti



Hattiva Lab
cooperativa sociale onlus
via Porzus 62,
33100 Udine



Il percorso è gratuito grazie al contributo del Comune di Udine, progetto Città Sane.