



# **RICONNETTERSI COL MONDO DELLE EMOZIONI**

**STRUMENTI DI MENTAL COACHING PER  
RICONOSCERE, ACCOGLIERE E GESTIRE AL MEGLIO  
LE PROPRIE EMOZIONI**

**30 Ottobre 2026  
VIVERE DI EMOZIONI  
Conosciamo le nostre emozioni?**

**13 Novembre 2026  
EMOZIONI E CREATIVITÀ  
Come manifestiamo le nostre emozioni?**

**27 Novembre 2026  
UN VIAGGIO E MILLE EMOZIONI  
LE EMOZIONI GUIDANO NOI O SIAMO NOI A  
GUIDARLE?**

**11 Dicembre 2026  
CONDIVIDERE LE EMOZIONI  
RICONOSCERE LE EMOZIONI DELL'ALTRO**

**Venerdì  
dalle 15,00  
alle 16,30**

**Via Cadorna 18  
Cinisello Balsamo**





## **Vivere di Emozioni**

### **Parte II - Le esperienze**

Come le vivo - Impatto  
sensoriale e fisico

Emozioni complesse

Conoscerle, descriverle,  
gestirle → Esercizio di  
descrizione di una emozione  
vissuta

Ruota delle Emozioni

# Emozione

«emovere»

- «e-» (da, fuori da, moto da luogo) + verbo «movere» (muovere, agitare)
- Qualcosa che ci scuote dal nostro stato abituale e ci muove dall'interno verso l'esterno.
- Reazione psicofisiologica complessa e di breve durata in risposta a uno stimolo interno o esterno (reale o immaginario), fondamentale per l'adattamento e la sopravvivenza.



# Emozioni

Come le sento?

Dove le sento nel corpo?

# **Esercizio di descrizione di una emozione vissuta**



# Classificazione

## **Emozioni Primarie**

- innate, universali (Paul Ekman, 2008)

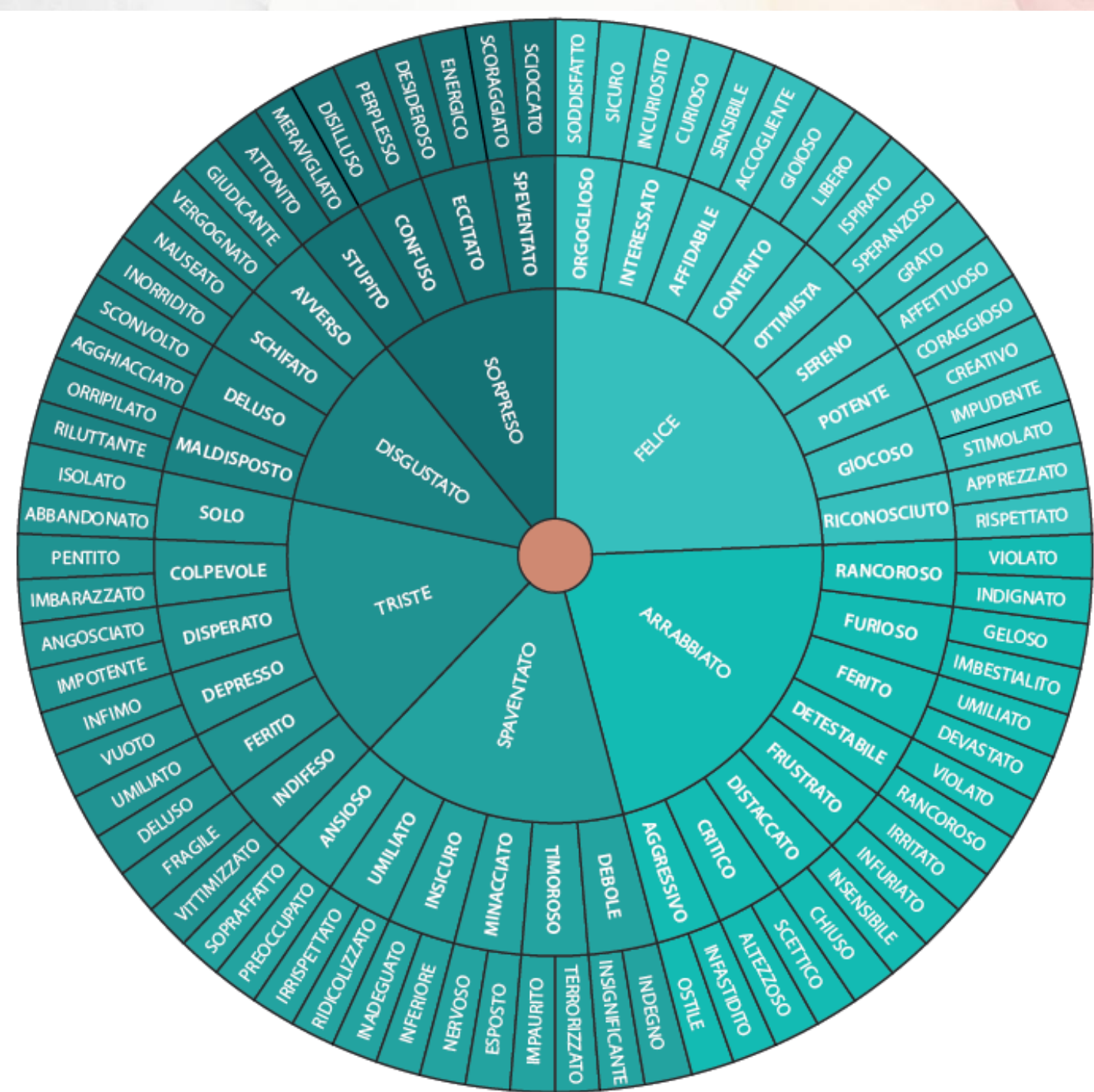
Gioia, tristezza, paura, rabbia, disgusto, sorpresa

## **Emozioni Secondarie / Complesse**

- originano dalle primarie e nascono dall'interazione sociale, dall'esperienza

Vergogna, colpa, gelosia, orgoglio, speranza, allegria, nostalgia, rimorso ecc., che nascono dall'interazione con gli altri e dall'autoconsapevolezza.

# La ruota delle emozioni





# Emozioni - l'auto-riflessione

**Cosa provo adesso?**

Dare un nome preciso all'emozione (rabbia, tristezza, gioia, ansia).

**Dove sento questa emozione nel corpo?**

Notare tensioni, battito accelerato o respiro corto.

**Qual è il messaggio?** Capire quale bisogno o confine viene segnalato dall'emozione.

**Come di solito reagisco?** Osservare se tendi a sopprimere, combattere o accogliere ciò che senti.



# Emozioni

Vi è capitato di non riconoscerle?  
Come le vivete?

# Come le gestiamo?

Nominarle -  
Accoglierle -  
Lasciarle andare

---

Emozioni





# Quali componenti principali?

## **Attivazione fisiologica:**

modificazioni del corpo

(es. variazioni del battito cardiaco, della respirazione o della sudorazione).

## **Valutazione cognitiva:**

il modo in cui la mente interpreta e dà significato allo stimolo.

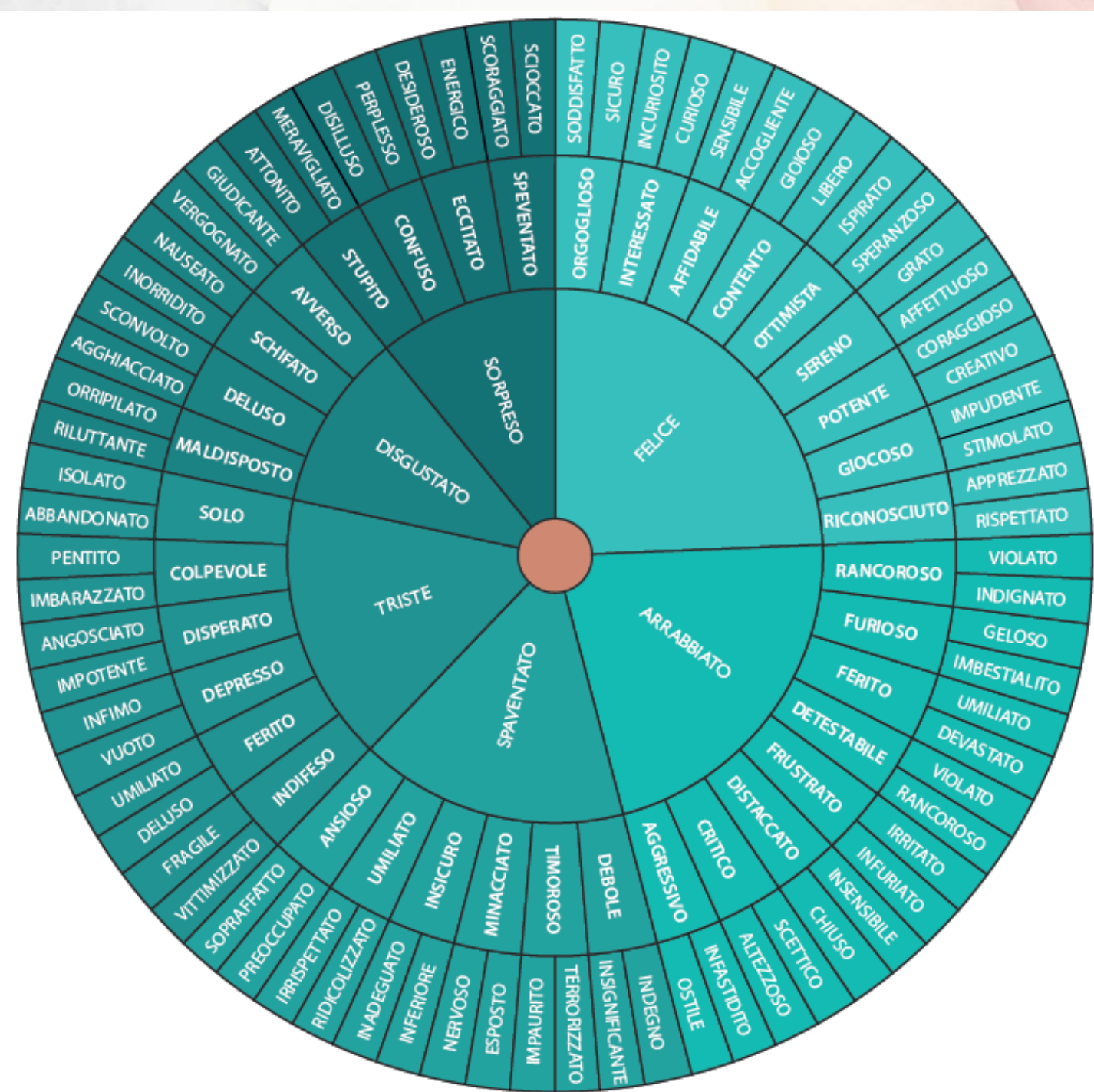
## **Espressione e comportamento:**

voce, segnali non verbali (mimica facciale, postura) e impulsi ad agire (es. fuga, attacco, avvicinamento).

**Tristezza:** Spegne il corpo, generando debolezza, stanchezza profonda e una sensazione di pesantezza o vuoto soprattutto alle gambe e alle braccia.



# La ruota delle emozioni ... e un po' di pratica



# Il diario emotivo con la Ruota

---

**Obiettivo:** aumentare la capacità di riconoscere e nominare le emozioni vissute.

**Procedura:** Ogni sera, prendi 5 minuti per riflettere sulla tua giornata.

- Usa la Ruota delle Emozioni e identifica:  
Almeno **una emozione primaria** provata durante il giorno.
- Se possibile, individua anche una **sfumatura** (es. *frustrazione* invece di *rabbia*).
- Scrivi l'evento che ha generato quell'emozione e la tua reazione.



Domande di supporto:  
Cosa ho provato esattamente?  
Che effetto ha avuto su di me?  
Quale sarebbe potuta essere una risposta più costruttiva?

# La ruota del cambiamento

---

**Obiettivo:** trasformare stati emotivi limitanti.

**Procedura:**

- Identifica una **emozione negativa ricorrente**  
(es. ansia, rabbia, apatia).
- Localizzala sulla Ruota.
- Chiediti:
  - Cosa vuole segnalarmi questa emozione?
  - Cosa succederebbe se la trasformassi in un'emozione vicina e più funzionale? (es. da paura a prudenza, da tristezza a riflessione)
- Scrivi un piccolo **piano di azione emotiva** per affrontare la prossima situazione simile con l'emozione alternativa.



Domande di supporto:  
Cosa ho provato esattamente?  
Che effetto ha avuto su di me?  
Quale sarebbe potuta essere una  
risposta più costruttiva?

# Controllo Emozioni

- Ritornare nel «qui e ora»
- Respirazione, meditazione, musica
- Movimento
- Domande
- Condivisione

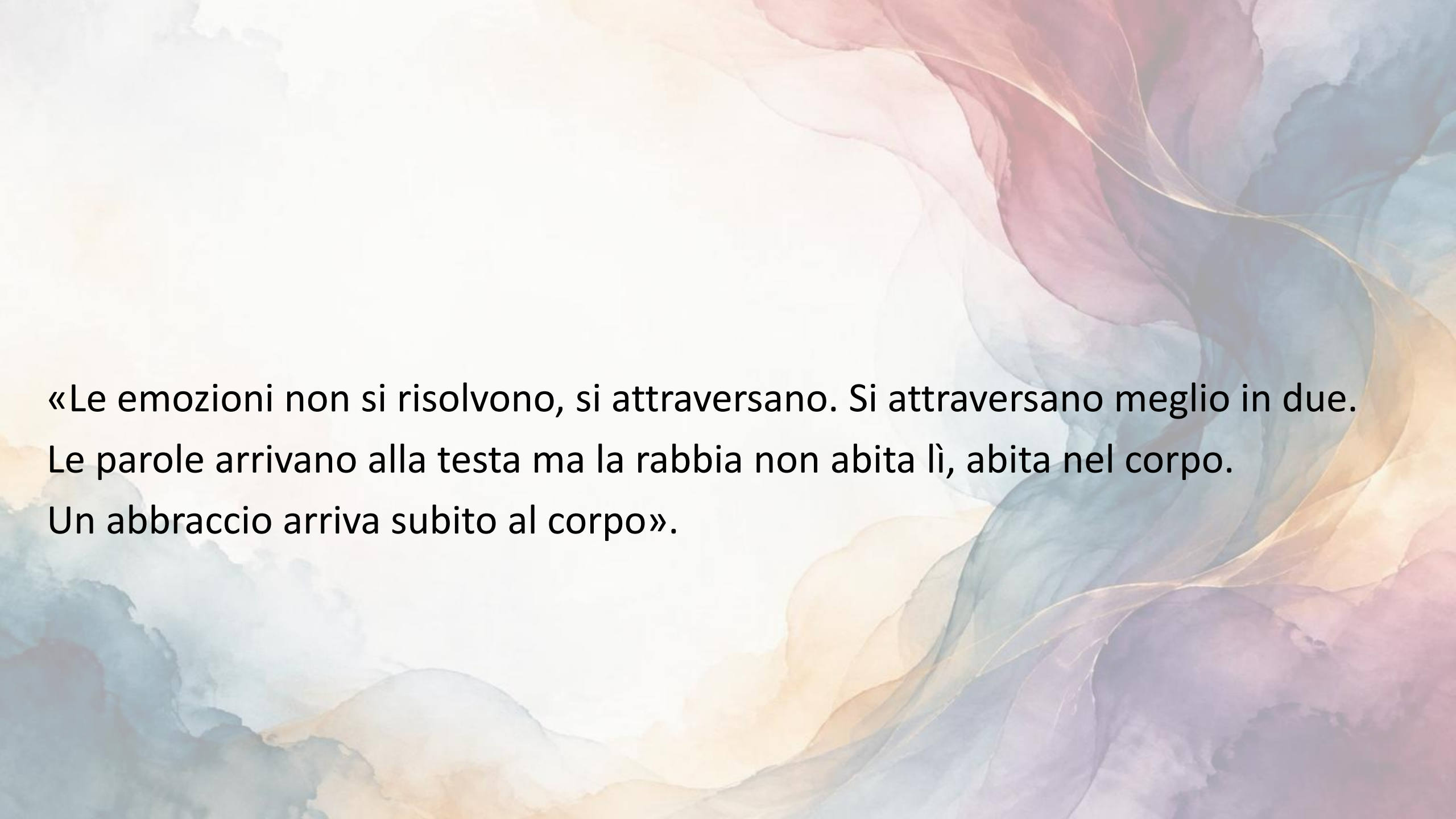


# Scansione corporea delle emozioni

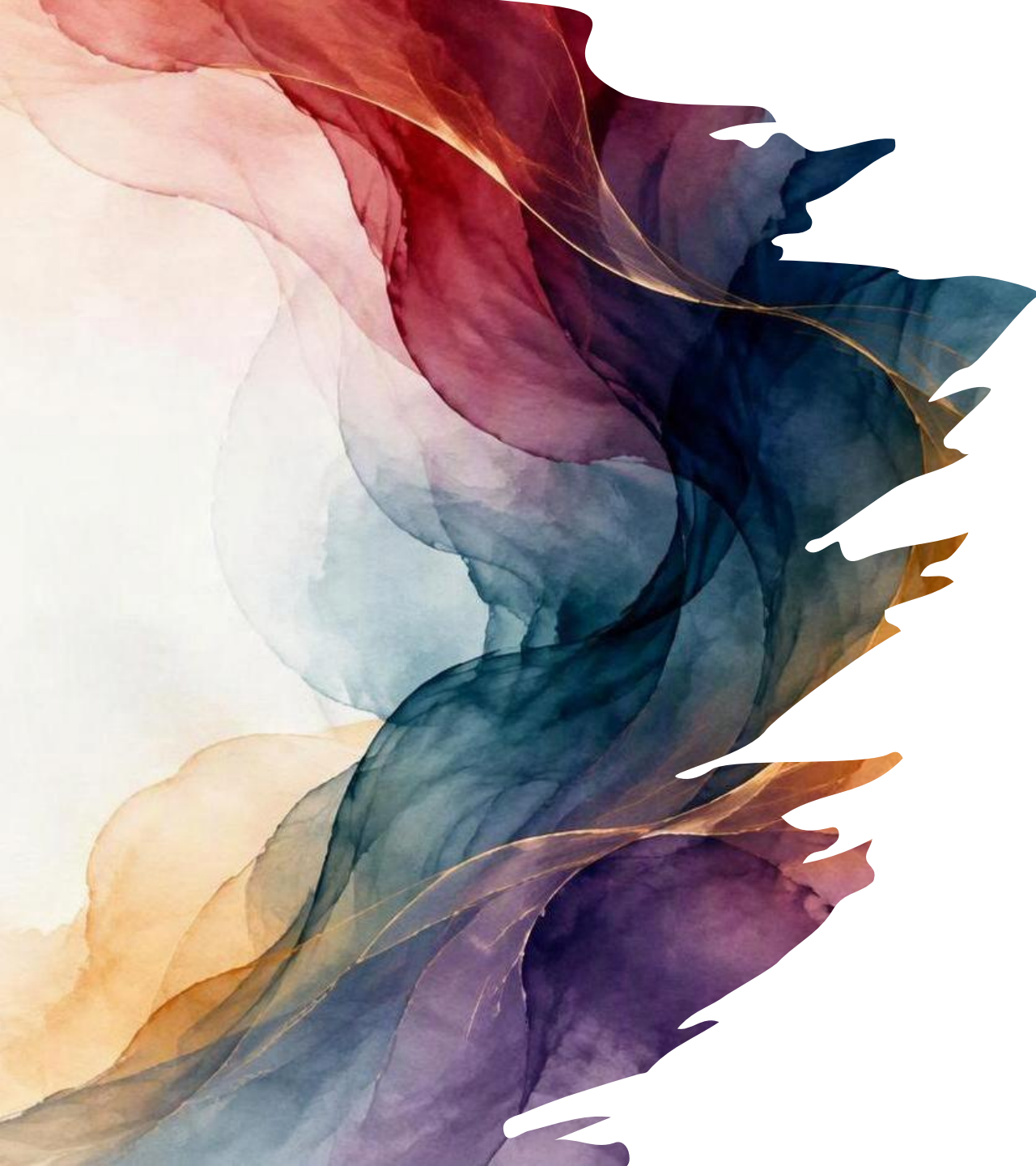
---

Chiudi gli occhi quando senti un disagio, individua la parte del corpo in cui avverti tensione (come il petto o lo stomaco) e appoggia lì una mano per accettare il momento con auto-gentilezza.





«Le emozioni non si risolvono, si attraversano. Si attraversano meglio in due.  
Le parole arrivano alla testa ma la rabbia non abita lì, abita nel corpo.  
Un abbraccio arriva subito al corpo».



**W le emozioni!!!**

**Grazie,  
Cristina**



# VIVERE DI EMOZIONI

**Docenti:**

**Cristina Croci**  
([ccroci@me.com](mailto:ccroci@me.com))

**Francesco Moschetti**  
([f.moschetti70@gmail.com](mailto:f.moschetti70@gmail.com) )

**CONTATTI**

[www.universitycoaching.it](http://www.universitycoaching.it)

Email: [info@universitycoaching.it](mailto:info@universitycoaching.it)