RICONNETTERSI COL MONDO DELLE EMOZIONI

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

30 Ottobre 20256
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

Le EMOZIONI, un fattore imprescindibile

Le Emozioni sono sempre con noi. Negli aspetti «minori» della quotidianità e nei momenti strategici della vita (crescita, cambiamenti ambiente di riferimento) incidono su come vediamo il mondo e ci rapportiamo ad esso

Le Emozioni compongono il nostro mondo interiore, ci aiutano nei processi decisionali, indirizzano le relazioni e la comunicazione sociale, contribuiscono alla determinazione della nostra identità

Gran parte del significato delle nostre vite, deriva proprio da come sono *sentiti* i fatti attraverso le emozioni, grazie ad esse creiamo il mondo nel quale viviamo

EMOJI IN NUMERI · DATI GLOBALI 2025

Quasi 4.000 simboli, miliardi di conversazioni ogni giorno

3.953

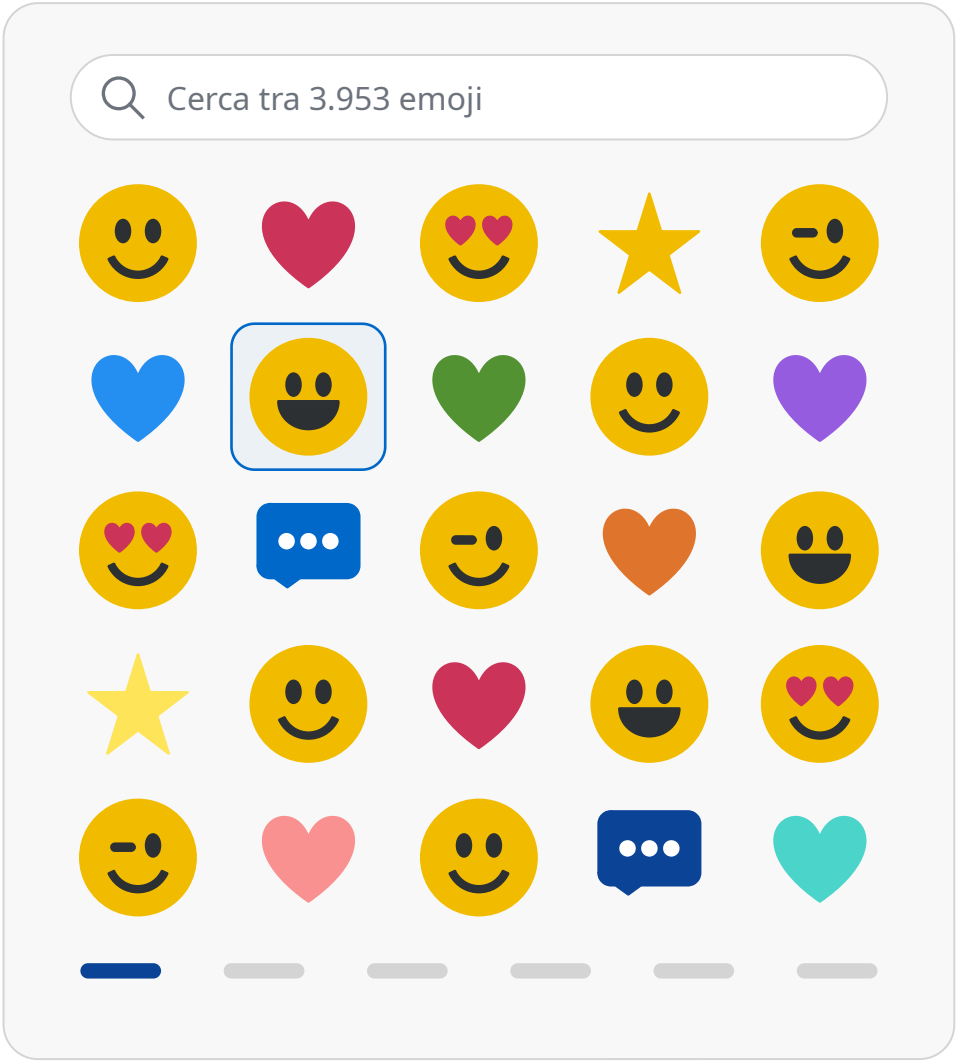
emoji ufficiali a disposizione nel mondo

Unicode 17.0 (set. 2025), incl. varianti di tono e genere

3.650 mld

emoji inviati nel 2025 tra chat e social

Stima di settore: ~10 miliardi al giorno × 365 giorni



Fonti: Unicode Consortium / Emojipedia, Emoji 17.0 (9 settembre 2025); stime di settore World Emoji Day (~10 mld emoji/giorno). Il dato annuo conta gli emoji inviati: non esiste una stima globale affidabile dei soli messaggi che li contengono.

Emoji un veicolo contagioso e pervasivo

Il set di 176 emoji inizialmente create da Shigetaka Kurita (sviluppatore IT) nel 1999 per una compagnia telefonica, ora esposto al MoMa di New York che li ha acquistati

Tali segni grafici rivestono particolare importanza perché in grado di trasmettere, emozioni e stati d'animo che aiutano il destinatario a decodificarne il tono e a contagiarlo emozionalmente

Nel 2011 questi simboli furono tradotti nello standard Unicode, assumendo così un significato universale anche grazie ad Apple che li integrò nel suo iPhone

“Riconoscere le nostre Emozioni senza giudicarle o respingerle, abbracciandole con consapevolezza, è un atto di ritorno a casa”

Thich Nhat Hanh

Le EMOZIONI, un mondo da conoscere e descrivere

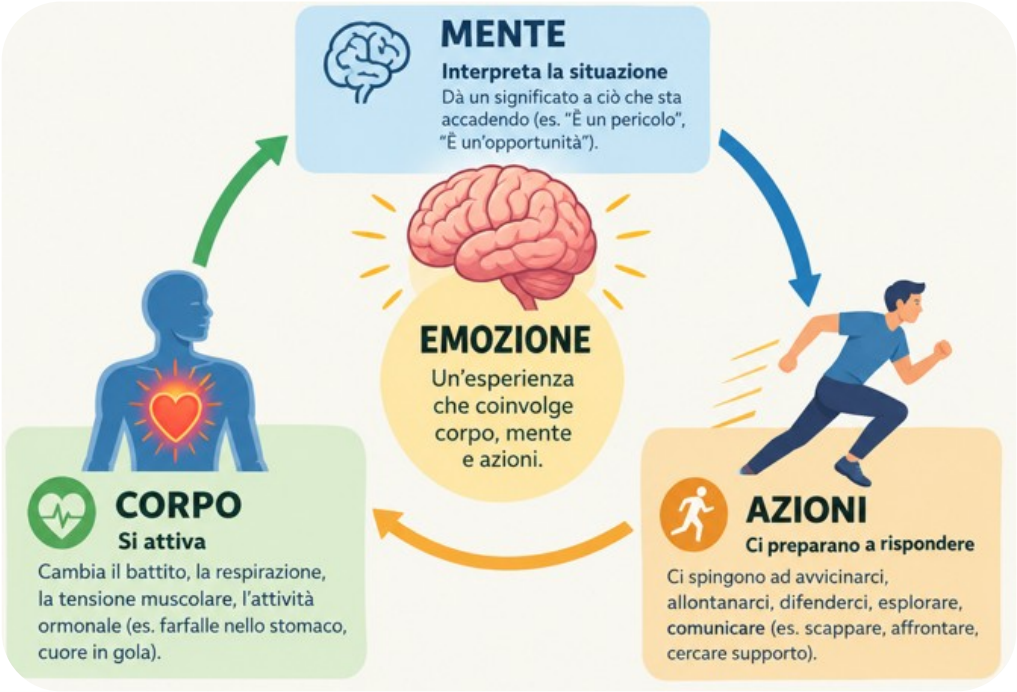
Conoscere significa imparare parole e sfumature per descrivere ciò che accade dentro di noi

Riconoscerle significa notare i segnali nel corpo, nei pensieri e nei comportamenti possibilmente prima che la reazione diventi automatica

Accettarle vuol dire non giudicarsi per una emozione, al contrario porsi delle domande per comprenderne coerenza con i propri valori

In psicologia con il termine ***alessitimia*** si intende il disturbo di non avere le parole per descrivere i propri e gli altrui stati emotivi

Le EMOZIONI, funzionamento



Sono esperienze complesse e coordinate che possono essere vissute in modo più o meno cosciente. Coinvolgono sia la mente che il corpo rivelando una loro stretta relazione.

Le moderne neuroscienze hanno sfatato le teorie che intendevano corpo e mente come entità separate “avere le farfalle nello stomaco” tipica sensazione collegata ad emozioni intense è uno “stato” reso possibile dal legame tra cervello e intestino

Attivazione Fisiologica

livello di prontezza e di modificazione rispetto ai parametri cardiovascolari e respiratori, al sistema muscolare, alla sudorazione ed al livello di attenzione e concentrazione legati a particolari ormoni (adrenalina, serotonina, dopamina)

Attivazione Espressiva

le modificazioni nella espressione del volto, del corpo. Rientrano le espressioni facciali, il linguaggio del corpo, la gestualità e le caratteristiche para verbali (tono della voce)

Le EMOZIONI di Base

RABBIA

SORPRESA

TRISTEZZA

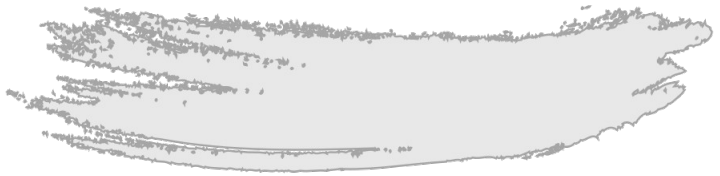
DISGUSTO

PAURA

GIOIA

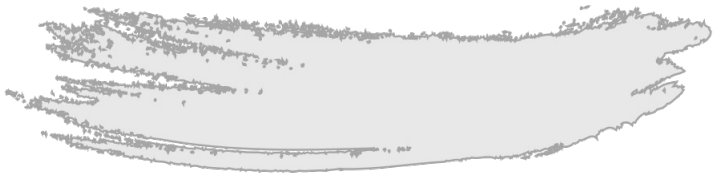
Emozioni di Base rispetto agli studi di Paul Ekman

Vediamo questo video



https://youtu.be/9gw44qCRgjg?is=JhZn0Sd7LBAJ5qEQ

Pensiamo ad una Emozione, come riconoscerla e descriverla (esercizio)



Attivazione Fisiologica,

livello di prontezza e di modificazione rispetto ai parametri cardiovascolari e respiratori, al sistema muscolare, alla sudorazione ed al livello di attenzione e di concentrazione

Attivazione Espressiva,

le modificazioni nella espressione del volto, del corpo. Rientrano le espressioni facciali, il linguaggio del corpo, la gestualità e le caratteristiche para verbali (tono della voce)

Pensiamo ad una EMOZIONE come riconoscerla e descriverla

TRISTEZZA

Attivazione Fisiologica,

c’è una forma di rinuncia, di passività che fanno pensare ad una bassa intensità fisiologica

Attivazione Espressiva,

c’è una forma di chiusura nella postura, il viso è malinconico, possono presentarsi le lacrime. Il tono di voce è basso e può essere rotto

Pensiamo ad una **EMOZIONE** come riconoscerla e descriverla

GIOIA

Attivazione Fisiologica,

senso di calma, inibizione dei pensieri negativi, disponibilità ed entusiasmo, aumento del tono muscolare e del tono cardiaco, stimolo positivo verso l'attenzione

Attivazione Espressiva,

il viso è raggiante, attraversato dal sorriso o addirittura dal riso, mani aperte, palmi distesi

Pensiamo ad una EMOZIONE come riconoscerla e descriverla

RABBIA

Attivazione Fisiologica,

è molto alta, si può immaginare una riserva di energia a disposizione, il sangue fluisce verso le mani

Attivazione Espressiva,

il viso, gli occhi sono modificati, sopracciglia aggrottate, denti stretti, si urla, si protendono le mani o i pugni verso qualcuno o qualcosa

Pensiamo ad una EMOZIONE come riconoscerla e descriverla

PAURA

Attivazione Fisiologica,

un flusso di ormoni mette l'organismo in uno stato di allerta generale, l'attenzione è fissata sulla minaccia. Il sangue viene spinto verso i grandi muscoli delle gambe per una probabile fuga

Attivazione Espressiva,

il viso può sbiancarsi, gli occhi possono essere strabuzzati e fissi. Si può indietreggiare e proteggere alcune parti del proprio corpo

Pensiamo ad una EMOZIONE come riconoscerla e descriverla

DISGUSTO

Attivazione Fisiologica,

i sensi coinvolti sono l'olfatto e la vista, ma anche il semplice ricordare qualcosa di disgustoso può attivare la reazione

Attivazione Espressiva,

il labbro superiore sollevato lateralmente, il naso che si arriccia

Le EMOZIONI di Base come Piani di azione

Attivano Energia che ci permette di agire

Emozione dalla radice latina Emovere → *Ex Movere*

Indica l'azione di muovere qualcosa dall'interno verso l'esterno

RABBIA → *PREDISPOSIZIONE AL COMBATTIMENTO*

TRISTEZZA → *CHIUSURA EMOTIVA E RIELABORAZIONE INTERIORE*

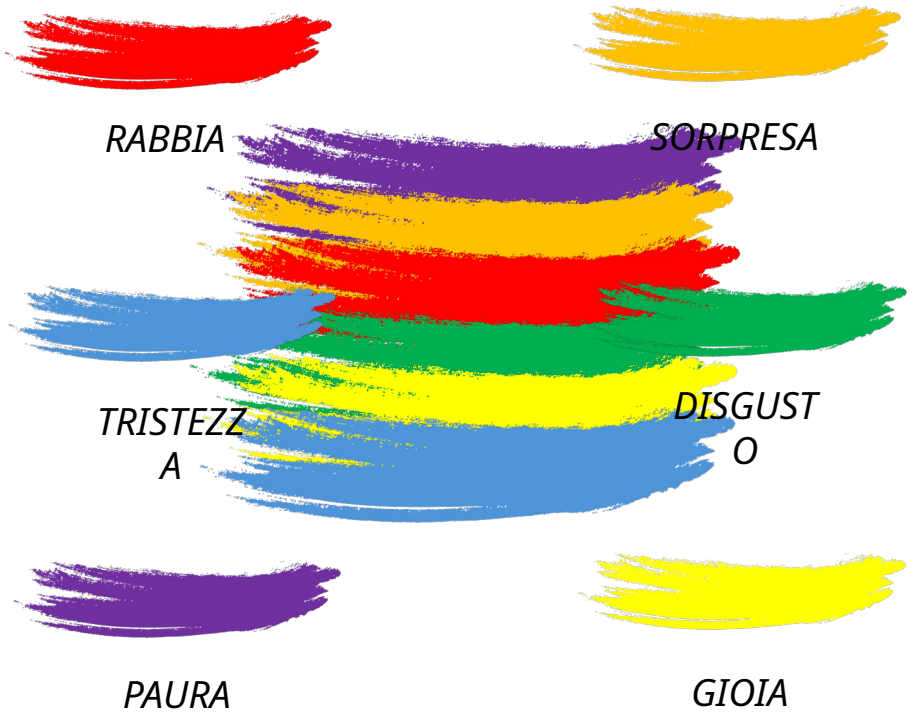
PAURA → *PREDISPOSIZIONE ALLA FUGA*

DISGUSTO → *RICALCA LA ESPRESSIONE FACCIALE DI COLUI CHE DEVE DIFENDERSI DA CIBO E/O DA ODORI NOCIVI E/O VELENOSI*

GIOIA → *ATTIVAZIONE DEL SISTEMA PARASIMPATICO CHE PREDISPONE AD UNO STATO DI SODDISFAZIONE, APERTURA E COLLABORAZIONE*

SORPRESA → *IL SOLLEVAMENTO DELLE SOPRACCIGLIA CONSENTE DI AVERE UNA VISUALE PIÙ AMPIA PER RACCOGLIERE MAGGIORI INFORMAZIONI CIRCA L'EVENTO INATTESO*

Le EMOZIONI,
Un Approccio
Evoluto e Integrato



Le emozioni hanno tutte una funzione

Reprimere, confinare, non ascoltare una emozione corrisponde ad una limitazione della propria identità

Essere emotivamente evoluti vuol dire saper riconoscere e valorizzare ciascuna emozione nello stesso modo

Le EMOZIONI, cosa ce ne facciamo ?

Ci supportano nelle relazioni e nelle **comunicazioni sociali**

Sono considerate come **piani di azione** affinati nel corso della evoluzione per gestire in tempo reale le emergenze della vita

Le Emozioni sono agganciate alla funzione del **ricordo**

Contribuiscono, insieme alla parte cognitiva, a farci **prendere delle decisioni**

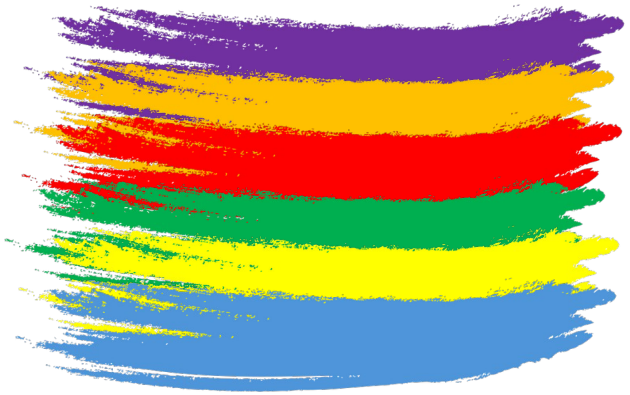
Cosa dicono gli studi più recenti delle neuroscienze?

(Antonio Damasio)

Superamento della visione in cui esisterebbe una separazione tra la Mente Razionale e la Mente Emotiva a favore di una concezione che propone la esistenza di una più stretta collaborazione ed utilità da parte delle Emozioni nei processi decisionali

In questo senso le opere di Damasio propongono una visione integrata dell'uomo nella quale *pensare*, *sentire*, *avere un corpo*, *decidere* e *vivere con gli altri* sono dimensioni inseparabili della stessa esperienza umana

Riflessioni e domande



In base alla vostra esperienza, le emozioni intervengano come un fattore favorevole o meno favorevole nel processo decisionale o in generale nella quotidianità ?

Cosa delle emozioni può essere considerato un elemento di destabilizzazione ?

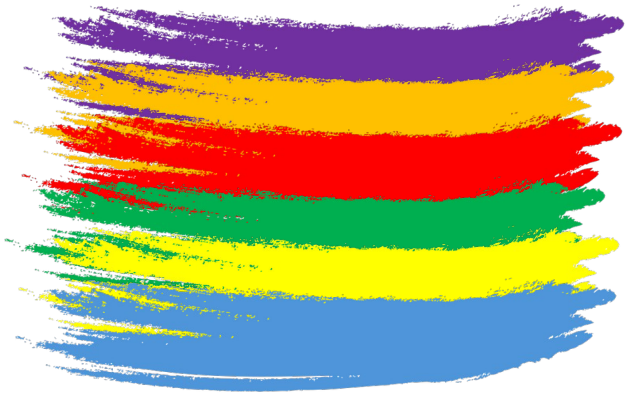
Cosa delle emozioni può essere considerato un elemento favorevole e positivo ?

Come influiscono le emozioni rispetto alla motivazione? In modo potenziante o depotenziante ?

Qual è la differenza tra emozione e sentimento ?

Vi è successo o avete notato reazioni emotive differenti di fronte al medesimo evento ripetuto nel tempo ?

Fonti



Siti Web

https://emojipedia.org/

https://www.moma.org/calendar/exhibitions/3639

https://giulianaguazzaroni.wordpress.com/2016/11/28/emoji-di-kurita-larte-digitale-entra-al-museo-implicazioni-e-neuroni/

Bibliografia

Emozione e Coscienza – *Antonio R. Damasio*

Intelligenza Emotiva – *Daniel Goleman*

Emotions – *Amanda Gesualdi*

Vivere le emozioni – *Livio Della Seta*

GRAZIE

EMOZIONI E CREATIVITÀ

Docenti:
Cristina Croci
ccroci@me.com
Francesco Moschetti
f.moschetti70@gmail.com

CONTATTI

www.universitycoaching.it

Email: info@universitycoaching.it