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

EMOZIONI & CREATIVITÀ



RELATRICI

ELENA GOBETTI

VALENTINA FUSETTI

Un viaggio alla coperta di noi stessi, delle nostre emozione e del nostro modo unico di esprimerci.

CREATIVITÀ

- La creatività è la capacità di generare idee nuove e originali, collegando in modo diverso conoscenze, esperienze e immaginazione per trovare soluzioni, esprimersi e creare qualcosa di significativo.

- Virtù creativa, capacità di creare con intelletto, con la fantasia. In psicologia, il termine è stato assunto a indicare un processo di dinamica intellettuale che ha come fattori caratterizzanti: particolare sensibilità ai problemi, capacità di produrre idee, originalità nell'ideare, capacità di sintesi e di analisi, capacità di definire e strutturare in modo nuovo le proprie esperienze e conoscenze.






E Tu come l’alleni la creatività?






COME ALLENARE LA CREATIVITÀ

la creatività non è un talento innato, ma una capacità mentale che puoi allenare con esercizi quotidiani e cambiando prospettiva

Esercizi per il pensiero creativo

- Scrittura libera, scrivere su un foglio per 10 minuti tutto ciò che ti passa per la testa , senza mai fermarti e senza giudicare o correggere gli errori.
- Prendi un oggetto comune (graffetta, tazza o forchetta) e scrivi almeno dieci modi diversi e insoliti di utilizzarlo.
- Prendi due parole scollegate tra loro (es. frigorifero e nuvola) e prova a costruire una storia o un’immagine che le unisca.

ABITUDINI QUOTIDIANE DA COLTIVARE

- Fai movimento e concediti delle pause: camminare, fare sport o staccare la spina quando sei bloccato su un problema attiva l’incubazione inconscia, facendo arrivare nuove idee.

- Esci dalla routine: viaggia, leggi libri di genere diversi da quelli che preferisci o ascolta musica nuova per rompere gli schemi mentali rigidi.

- Allena la curiosità: fai domande continue su come funzionano le cose intorno a te, proprio come fanno i bambini.

QUAL È L'ATTO CREATIVO CHE FACCIAMO TUTTI I GIORNI?







L'Abito come Opera d'Arte Quotidiana
Vestirsi non è coprirsi, è raccontarsi.

La creatività non ha data di scadenza. Vestirsi con cura è un atto di amore verso se stessi e di rispetto verso gli altri. Significa indossare scarpe scomode, scegliere colori che illuminano il viso, tessuti che danno piacere al tatto e forme che fanno sentire bene nella propria pelle.

L'abito diventa il nostro biglietto da visita silenzioso: dice chi siamo prima ancora che apriamo bocca.



La persona è un’opera d’arte

cognizione vestita
Enclothed cognition

l'influenza psicologica dell'abbigliamento sulla mente.

Il principio fondamentale è che i vestiti non si limitano a cambiare il modo in cui gli altri ci vedono, ma **alterano attivamente i nostri processi cognitivi**, la nostra sicurezza e le nostre performance.



TESTIAMOCI

Divertiamoci a compilare il test.

"Guardaroba delle Identità"





Prevalenza di risposte A → Il Guardaroba Memoria (Nostalgico / Identitario)
Il vestito è un ponte con la tua storia. Rappresenta la continuità, la memoria e l'attaccamento ai tuoi ruoli e alla tua identità.
«Mantenere la memoria è prezioso, ma attenzione a non rimanere "imprigionati" in un'immagine del passato. Come possiamo portare quella stessa forza nella nostra vita di oggi?»

Prevalenza di risposte B → Il Guardaroba Corazza (Protettivo / Difensivo)
L'abbigliamento viene vissuto come uno scudo o una zona di comfort. Serve a dare protezione, sicurezza e a ridurre l'ansia da giudizio sociale.
«La protezione è un bisogno umano sano, ma l'abito può diventare un confine invisibile. Che piccolo dettaglio o colore potreste aggiungere domani per "aprire una finestra" sulla vostra creatività?»

Prevalenza di risposte C → Il Guardaroba Creativo / Espressivo (Generativo / Floreale)
L'abito è uno strumento di Enclothed Cognition e benessere immediato. Scegli in base al piacere tattile, all'umore e alla volontà di esprimere la tua unicità.
«Questo è il territorio del flusso creativo e della psicologia positiva: vestirsi non per gli altri, ma come atto intimo di cura, divertimento e presenza nel qui ed ora.»

ONDA ELETTROMAGNETICA

SEGNO

SIMBOLO

EMOZIONE



IL COLORE

Si ritiene che il colore sia l'esperienza visiva più importante per gli esseri umani
Negli ultimi anni sono state condotte ricerche significative esplorando la funzione del colore come potente canale per la cognizione e la memoria.
Per vivere una vita felice e aumentare il benessere è necessario stimolare emozioni positive, la vera gioia è un esercizio sulla materia.

C’È UNA PROFONDA CONNESSIONE TRA CIÒ INDOSSIAMO E IL BENESSERE.

Attraverso gli abiti, per esempio, possiamo attingere gioia in qualsiasi momento e certi emanano una sorta di vitalità che il solo guardarli ha il potere di infondere positività.

Tutti abbiamo la tendenza a ricercare la gioia nei colori e nelle forma ma è come se ci avessero insegnato ad ignorarlo: l’eleganza è legata ai colori neutri (quelli facili).

Poter e saper utilizzare i colori a proprio vantaggio diventa lo strumento per rendere facile ciò che è complesso e quindi sfruttarlo in tutte le sue potenzialità.

PRIMING VISIVO

É QUEL PROCESSO PSICOLOGICO E NEUROSCIENTIFICO PER CUI L'ESPOSIZIONE VISIVA A UNA DETERMINATA TONALITÀ CROMATICA CONDIZIONA E ORIENTA IN MODO INCONSCIO, RAPIDO E AUTOMATICO LE NOSTRE RISPOSTE EMOTIVE, COGNITIVE O COMPORTAMENTALI.

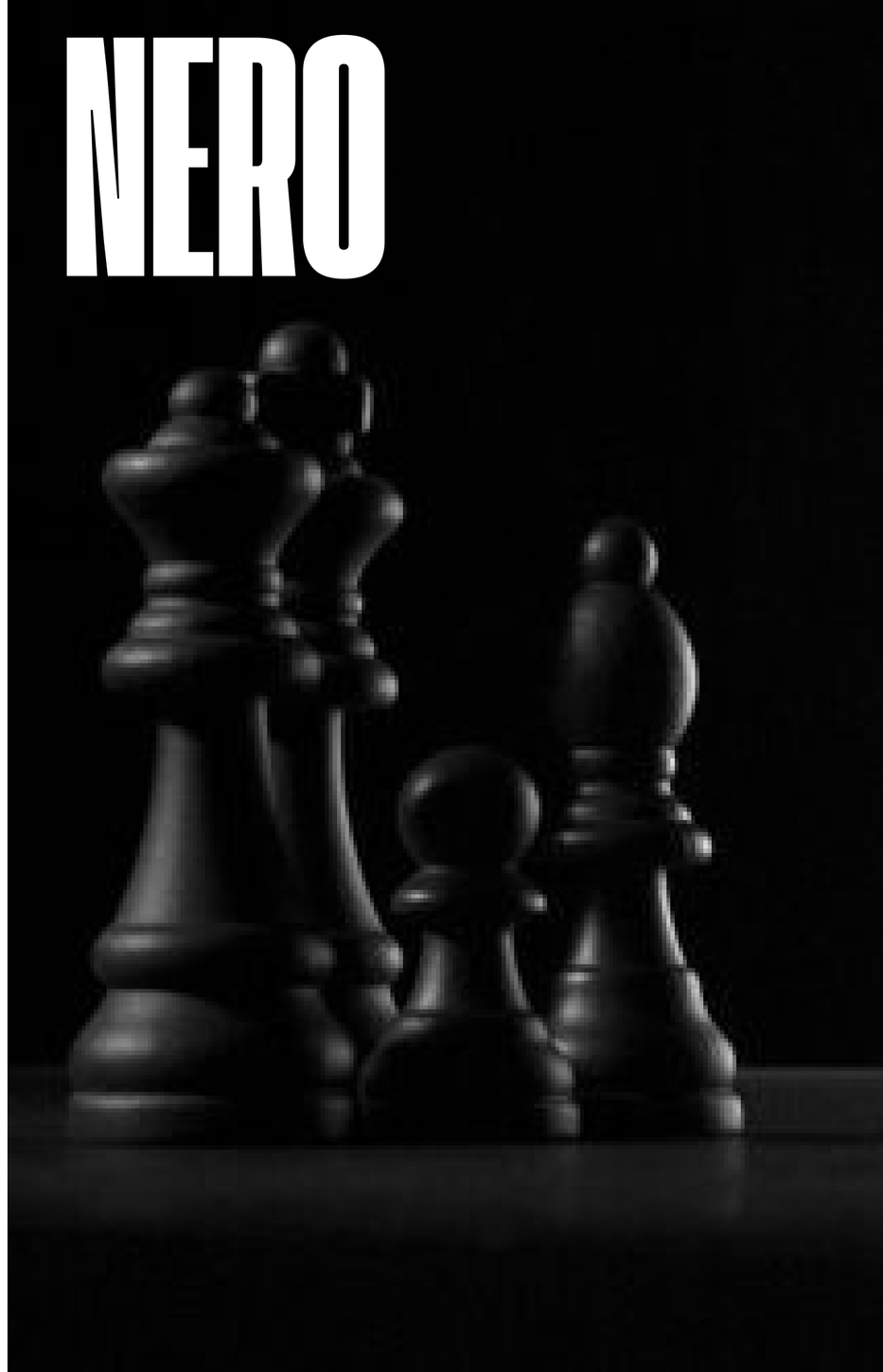


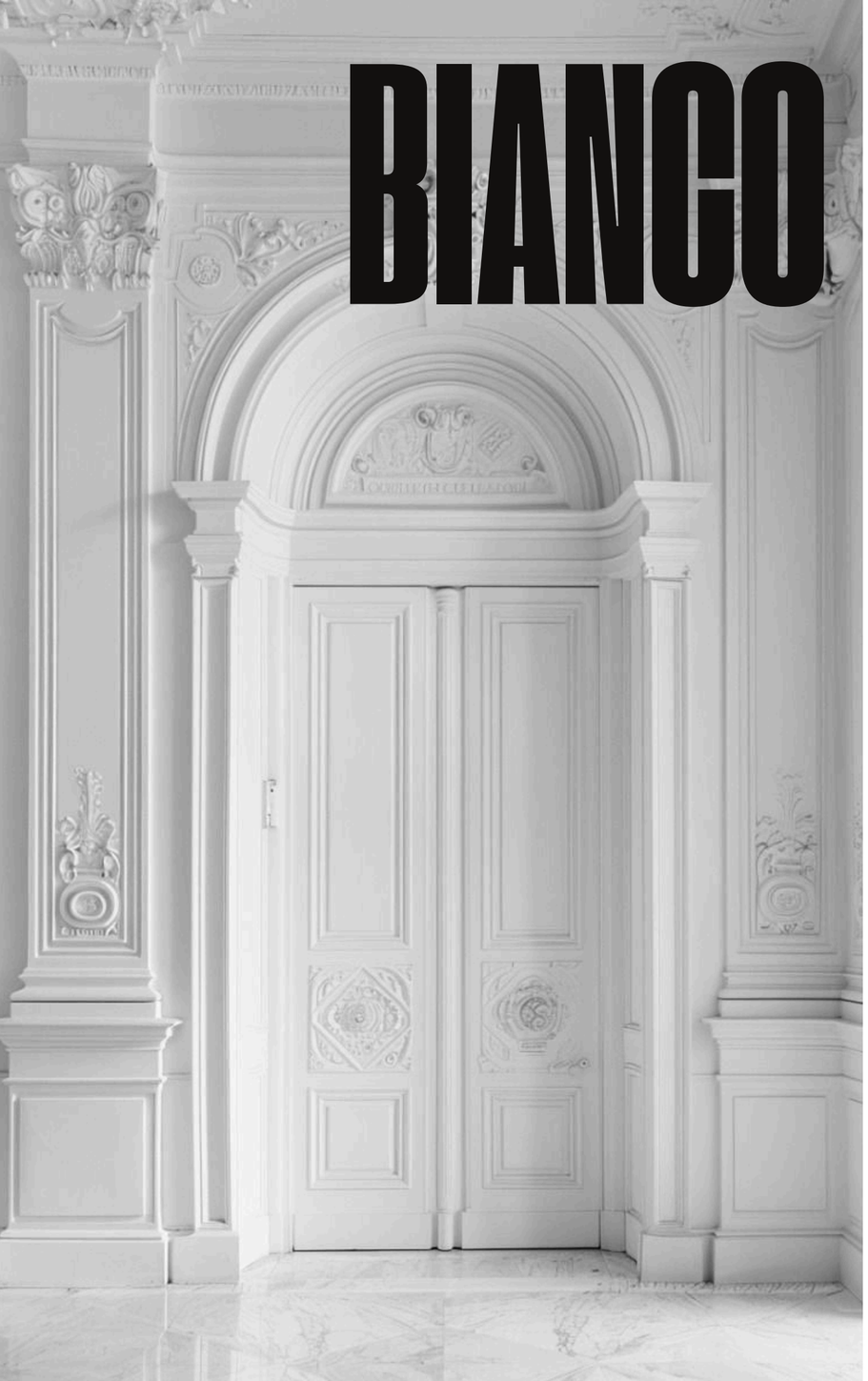
EMPATIA CROMATICA

RIGUARDA LA DIMENSIONE EMOTIVA E RELAZIONALE DEL COLORE: LA SENSAZIONE PER CUI UNA TONALITÀ «RISUONA» DENTRO DI NOI, FACENDO ECO AL NOSTRO STATO D'ANIMO O MODIFICANDO IL MODO IN CUI PERCEPIAMO L'ALTRO.

- Nulla assoluto, che contiene in potenza la pienezza del Tutto. Dal Nulla e dal Nero si origina l’intera creazione e la variopinta molteplicità dell’universo.
- Colore di forze e risorse che appartengono al profondo, all’antico, all’originario.
- Colore del buio e antagonista archetipo della coscienza; è simbolo dell’Ombra e dell’inconscio.
- Colore del Male e delle sue personificazioni.
- Colore funereo di morte fisica e colore di passaggio a stati che la coscienza non sa comprendere.
- Colore del tradizionalismo, dell’attaccamento nostalgico a memorie e reperti del passato

IN SINTESI: tristezza, lutto, malinconia, mistero, potere, eleganza o senso di chiusura e paura.





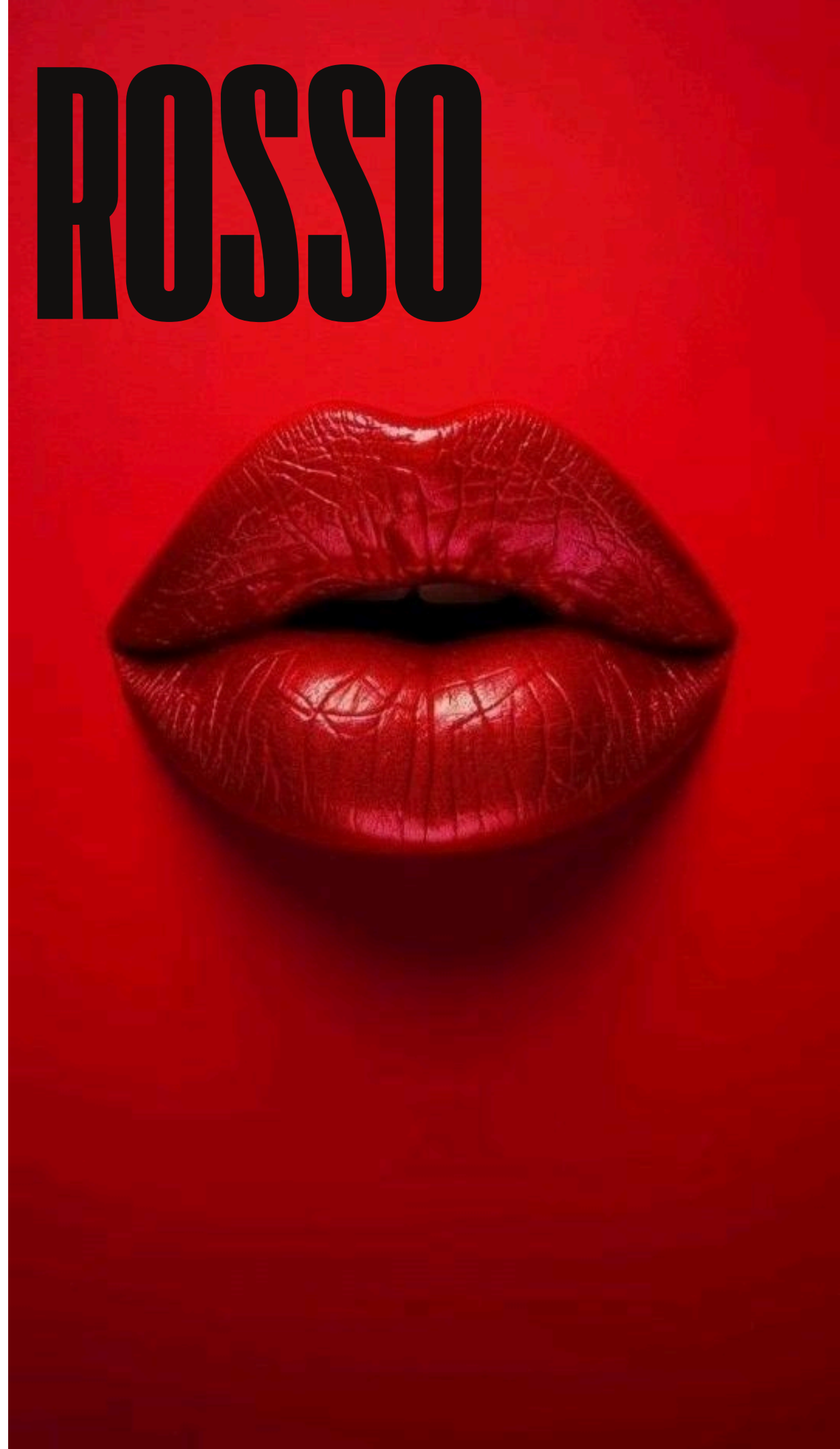
BIANCO

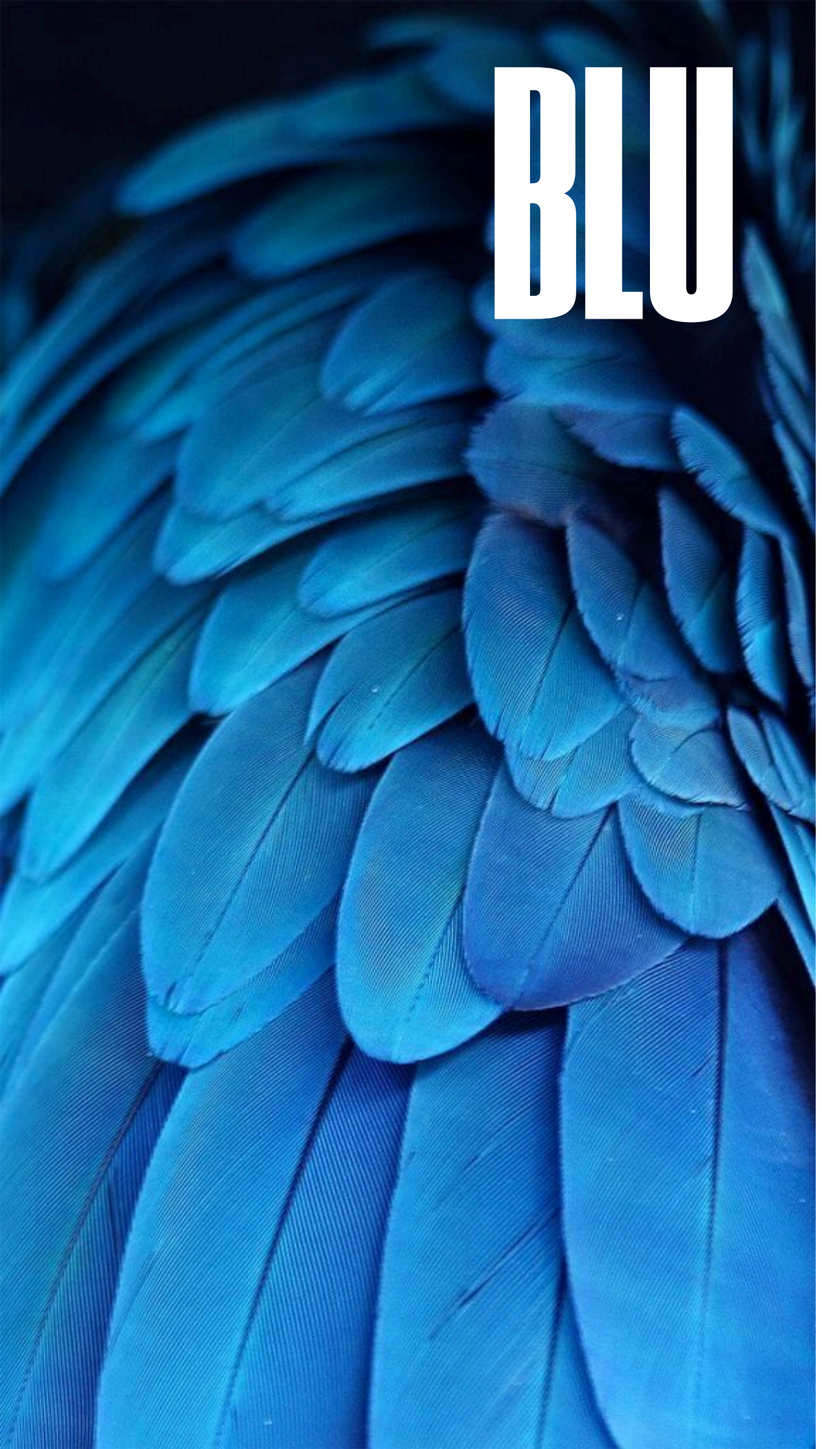
- Colore di principio e di nascita. Colore assoluto, puro, freddo, glaciale.
- Colore dell’inizio, del nuovo, della pagina bianca tutta da scrivere.
- Colore di tutto ciò che è incontaminato, puro e candido. Colore di pulizia fisica e di purezza spirituale.
- Colore di verità e giustizia, di pace e di universalità.
- Colore brillante di completezza e immagine rarefatta di immaterialità.
- Simbolo del Sé

IN SINTESI: purezza, pace, innocenza, senso di spazio e serenità.

- Colore della libido: dell’energia psichica nel senso ampio dell’accezione.
- Colore del fuoco sotterraneo, inconscio, pulsionale e passionale, che viene alla luce.
- Colore dell’impulso vitale che mette in movimento il processo di individuazione e di trasformazione personale.
- Colore dell’energia vitale sia del corpo sia dello spirito.
- Colore dell’appetito, dell’eccitazione, della bramosia, della foga, del desiderio.
- Simbolo dell’amore e della carica affettiva, dell’esaltazione emotiva, dell’eccitazione passionale.
- Colore di forze ribelli, di energie deflagranti e di correnti distruttive
- Colore delle pulsioni aggressive, lotta, gara, competizione, combattimento.

IN SINTESI: passione, energia, amore, forza, ma anche rabbia, aggressività e pericolo



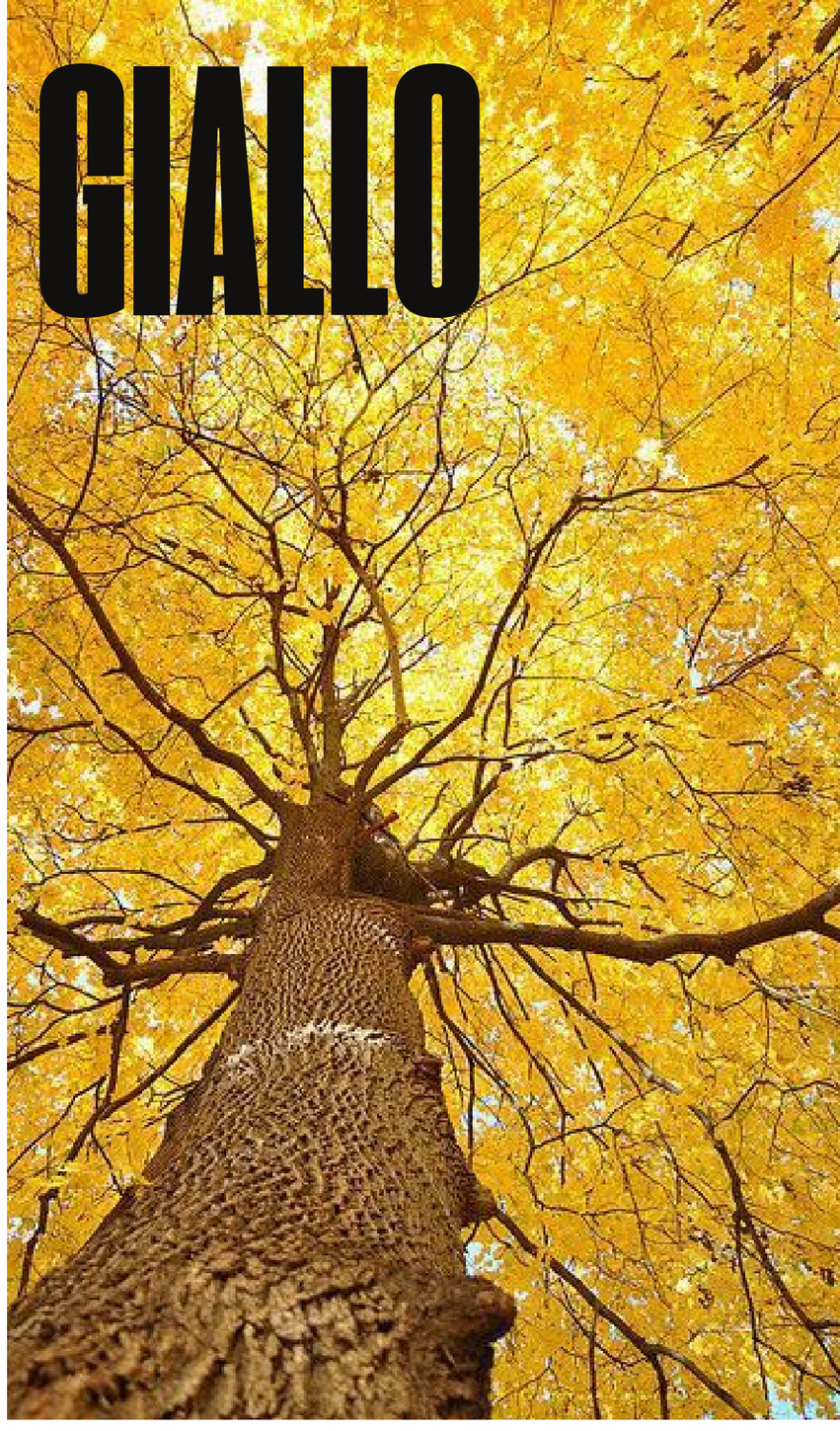


- Colore d’immenso e d’infinito, è anelito alla totalità universale e partecipazione al Tutto cosmico.
- Colore della quiete, di sprofondamento nel Nulla; meditazione; raccoglimento.
- Colore dei movimenti pigri e dei tempi lenti, introversivo.
- Colore del passato che affiora nel ricordo e delle rievocazioni nostalgiche.
- Colore di quiete e di serenità, di appagamento e di pienezza, di calma e di distensione.
- Colore del legame affettivo; l’ideale romantico di appartenenza, il bisogno umano di dedizione affettuosa, tenera, dolcissima.
- Colore della Madre Buona, della femminilità sensibile ed empatica, soccorrevole e protettrice, rassicurante e benevola.
- Colore di regressione e di dolcezza in senso sia affettivo sia gustativo.

IN SINTESI: rappresenta appagamento, calma, riflessione, tranquillità, tolleranza, la soddisfazione di essere in pace, profondità di sentimenti, empatia, dedizione.

- Colore solare della luce del giorno, della chiarezza e della lucidità.
- Colore di espansione, profusione, esaltazione.
- Colore di apertura e libertà, di disinibizione e spensieratezza.
- Colore archetipo della coscienza e pulsione di elevazione a stati superiori di consapevolezza e di esistenza (oro)
- Colore che non si appaga nell’ordinario e non s’accontenta dell’usuale.
- Luce, movimento centrifugo, follia
- Se acido, maleodorante, putrescente.

IN SINTESI: colore del cambiamento, della liberazione e leggerezza, esprime brillantezza, allegria, apertura, dispersione, mutevolezza, speranza, ottimismo, sogno.





VIOLA

- Porta socchiusa su realtà che vanno oltre e su dimensioni altre.
- Colore di seduzioni intessute di sensibilità sommesse, che esercitano un fascino delicato.
- Colore dell’arcano e dell’occulto, sigla cromaticamente esoterismi di diversa ispirazione.
- Colori di mondi extraterreni, della trascendenza e della mistica.
- Enigma e magia.
- Colore di sintesi dove gli opposti si congiungono aprendo la via alla manifestazione del Sé

IN SINTESI: Charme, seduzione, sensibilità estetica, approccio magigo, erotismo, saggezza, creatività, spiritualità, lusso, mistero o introspezione.

- Colore di sensazioni primitive e di appagamento, genuinità, semplicità.
- Colore rotondeggiante, atto a ricevere, a contenere, a riparare.
- Colore materico, tenero e versatile, naturale e “povero”.
- Conferisce una sensazione essenziale ed insostituibile: quella del calore.
- Colore di sensazioni gustative e dei piaceri della tavola, ma anche dell’eros relazionale, della convivialità, della condivisione.
- Colore di comodità, agio e comfort.
- Colore di sensazioni fisiche assaporate con calma e gustate con soddisfazione.
- Colore francescano: umile, dimesso, raccolto e appartato; dei valori della reciprocità e della solidarietà.

IN SINTESI: È ricerca di benessere fisico, di comodità confortanti, di gratificazioni sensoriali sia fisiche che materiali, calore, concretezza, solidità, comfort e senso di stabilità



VERDE



- Colore intermedio; nelle sue gradazioni più algide è fresco, aspro, perfino scostante.
- Nelle gradazioni muschiate è soffice e carezzevole, avvolgente, assorbente e invitante.
- Riservato, ma brillante e prezioso come la vita.
- Colore di procreazione e di resurrezione.
- Colore della natura.
- Solidità e rigidità. Vigilanza e controllo.
- Richiamo pacato e possente, elementare e sapiente a rimanere fedeli alla propria singolarità.
- Colore di delimitazione e di esclusione, di arroccamento auto-protettivo e di irridigimento difensivo.

IN SINTESI: esprime senso di concretezza, proticità, autocontrollo, perseveranza, bisogno di competenza e di prestigio, stabilità, equilibrio, speranza, natura, sicurezza, quiete e rinnovamento

- Colore arido, sterile, privo di possibilità e di potenzialità.
- Colore spento e smorto di polvere e monotonia.
- Colore di un altrove inaccessibile, refrattario ad ogni coinvolgimento e ad ogni impulso trasformativo.
- Colore delle metropoli e della relazionalità urbana, retta sull’impersonalità dei ruoli e sulla formalità delle comunicazioni.
- Colore impersonale, preciso, ripetitivo, invariabile.
- Colore generico e ordinario, regolare e convenzionale, privo di spessore e personalità.
- Difesa e distanza.

IN SINTESI: formalità, serietà, distacco, desiderio di proteggersi, neutralità, apatia, monotonia, tristezza o un senso di distacco ed equilibrio riservato.



TESTIAMOCI

Divertiamoci a compilare il test.

I "Colori Emotivi" e Stato d'Animo







«Ogni mattina il tuo armadio è una tavolozza: vestiti con l'emozione che desideri donare a te stesso e al mondo.»

EMOZIONI E CREATIVITÀ

Docenti:

ELENA GOBETTI

VALENTINA FUSETTI

CONTATTI

www.universitycoaching.it

Email: info@universitycoaching.it