



**CONSULTORIO Ucipem CREMONA
FONDAZIONE ONLUS**

Cremona Via Milano 5/C

Tel.037220751 - 037234402 - cell 328 6243539

www.consultoriocremonaucipem.it

segreteria@ucipemcremona.it



La vita emotiva



EMOZIONI STATI D'ANIMO SENTIMENTI

EMOZIONI DI BASE

Rabbia

Paura

Disgusto

Gioia

Tristezza

Sorpresa

STATI D'ANIMO

Amarezza

Ansia

Diffidenza

Euforia

Gelosia

Imbarazzo

Inquietudine

Soddisfazione

...

SENTIMENTI

Amore

Odio

Solidarietà

Amicizia

...



EDUCAZIONE EMOTIVA

ALFABETIZZAZIONE

e

LEGITTIMAZIONE



RICONOSCERE

senza giudizi di valore: buone/cattive

NOMINARE

es. disagio/euforia...

RISPECCHIARE

Che rabbia! Mi sembri contento...

ELABORARE, COMUNICARE, CONDIVIDERE

“Allenarsi” a casa, a scuola, nella realtà...

IL CORPO





L' ESPERIENZA

Distribuzione casuale di oggetti e raccolta delle tonalità emotive e sensazioni provate



Grazie

m.bufano@ucipemcremona.it

p.pighi@ucipemcremona.it

m.prarolo@ucipemcremona.it