Caritas Diocesi Caserta

LABORATORIO ESPERIENZIALE
"SULLA CONSAPEVOLEZZA DELLE EMOZIONI"

- TERZA LEZIONE "CORSO DI FORMAZIONE PER OPERATORI CARITAS" – "IN PRINCIPIO L'ASCOLTO…."anno 2014.

1) Create un momento di silenzio interiore, assumendo una postura rilassata, liberando la mente da pensieri superflui, respirando profondamente.

2) Fermate l'attenzione su una recente giornata che vi ha turbato in modo particolare, fissate mentalmente la/le situazione/i che ha creato il maggior stato di tensione e tenetela ferma lì, per qualche secondo e poi provate a far riemergere il tipo di emozione che vi ha evocato.

3) Ricordate come avete reagito in quella circostanza (ciò che avete detto o ciò avete fatto).

Ora provate a scrivere ciò che siete riusciti a rievocare, seguendo lo schema:

1) Descrivete, in modo sintetico, la situazione (una o più di una).

_____
_____
_____
_____

2) Date un nome all'emozione/i evocata dalla situazione.

_____
_____
_____

3) Descrivete se ritenete di aver agito per il meglio, oppure cosa avreste detto che non siete riusciti a dire, cosa avreste fatto che non siete riusciti a fare.

_____
_____
_____

4) Dite se l'esperienza vissuta è rimasta in sospeso, e se ritenete di fare qualcosa per risolverla.

_____
_____
_____

5) Come vi sentite dopo aver fatto questa esperienza.

_____
_____
_____