



## La Rete Civica della Salute

in collaborazione con

ASP di Catania - Ufficio Educazione alla Salute del Distretto di Catania

## LIVE WEBINAR "PRESERVARE LA SALUTE PSICOFISICA: VIVERE LE EMOZIONI"

Giovedì 26 novembre 2020 ore 17.30

L'educazione alla gestione delle proprie emozioni è un fattore di promozione del benessere psicologico della persona, riconosciuto da diversi anni dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). In particolare l'insegnamento dell'Educazione Emotiva può rappresentare un valido supporto alle famiglie e agli insegnanti nel loro compito formativo, soprattutto in questo particolare momento di emergenza sanitaria.

## Relatori:

Dott.ssa Gabriella Barrica, Pedagogista e Referente dell' Ufficio Educazione alla Salute del Distretto di Catania

Dott.ssa Lucia Privitera, Psicologa e Riferimento Civico della Salute

## **Programma**

- La funzione evoluzionistica e adattiva delle emozioni;
- Le dinamiche di rimuginazione e le meta-emozioni;
- Perché parlare di emozioni durante l'emergenza Covid-19: il contributo della psico-neuroendocrino-immunologia e lo stress psicologico;
- La meditazione "Mindfulness" quale strategia di regolazione emozionale.

