



Videocorso online – EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

MODALITA': Il corso si svolge interamente online.

Al momento dell'iscrizione si riceve USERNAME e PASSWORD.

Si può accedere alla piattaforma online in qualunque momento e da qualunque luogo (vedere a fondo pagina le indicazioni di orientamento alla piattaforma).

DESCRIZIONE: L'**Educazione Razionale Emotiva (ERE)** detta anche **terapia razionale emotiva comportamentale** è una tecnica cognitivo-comportamentale che permette il riconoscimento e delle emozioni, la comprensione del rapporto tra pensieri ed emozioni; la trasformazione dei pensieri disfunzionali e la messa in pratica di nuovi modi di pensare.

In poche parole, l'insegnamento dell'Educazione Razionale Emotiva permette di acquisire l'abilità di comprendere, gestire e modificare le emozioni e, di conseguenza, di cambiare e migliorare il proprio comportamento.

L'ERE è particolarmente utile nel percorso scolastico, infatti, nelle classi dove si applica gli alunni risultano:

- più partecipativi e ben inseriti nella classe;
- più impegnati nell'apprendimento;
- più motivati;
- più predisposti a comportarsi in modo più appropriato e meno propensi a manifestare comportamenti problematici;
- più in grado di ottenere risultati positivi a scuola.

PROGRAMMA

Modulo 1 - Introduzione all'ERE

- Le emozioni principali
- L'Intelligenza Emotiva
- L'origine delle emozioni nocive
- I pensieri irrazionali dannosi
- L'ABC eventi-pensieri-emozioni

Modulo 2 - Analisi delle emozioni

- Individuare e gestire convinzioni e credenze
- Sostituire le emozioni nocive con emozioni benefiche
- Doverizzazioni e pretese assolute
- Il linguaggio emotivo corretto
- Individuare i pensieri per cambiare le emozioni



Università Popolare del Sociale

Modulo 3 - Convinzioni e credenze irrazionali

- Modificare gli atteggiamenti mentali
- Screditare convinzioni e atteggiamenti mentali nocivi
- Le 11 convinzioni irrazionali
- Gli errori di pensiero

Modulo 4 - Come gestire le emozioni spiacevoli

- Come gestire i disturbi e i disagi emotivi
- Le fobie
- I disturbi di adattamento
- La gestione della rabbia
- La depressione
- Accettazione ed elaborazione di una perdita
- Migliorare l'autostima

COMPETENZE che si acquisiscono con questo corso:

- Capacità di riconoscere e distinguere i pensieri irrazionali;
- Capacità di riconoscere e distinguere i sentimenti collegati ai pensieri irrazionali;
- Capacità di mettere in discussione e modificare i pensieri irrazionali;
- Capacità di modificare il proprio comportamento emozionale.

OBIETTIVI

- Acquisizione di tecniche e strategie che, agendo sull'ascolto e la condivisione dei problemi, riducano i livelli di conflitto e di stress;
- Miglioramento degli scambi relazionali e condivisione di vissuti emotivi ed esperienze;
- Acquisizione di strumenti per sviluppare la capacità di pensare, riconoscere e mettere in parola le emozioni relative alle esperienze dolorose.

DESTINATARI: Il corso è particolarmente utile a insegnanti, educatori, genitori, manager, leader, inoltre le persone che potranno beneficiare di questo corso sono coloro che desiderano:

- migliorare la propria capacità di riflessione nel processo decisionale;
- attenuare le risposte negative in situazioni di stress;
- acquisire abilità per la gestione di conflitti e per migliorare comunicazione e ascolto.

Associazione di Promozione Sociale *Università Popolare del Sociale*

Via G. Pacchiotti, 79 – 10146 Torino - Tel. +39 3939239548

P.I. 11183540019 - C.F. 97778640017

www.universitadelsociale.org – segreteria@universitadelsociale.org



Università Popolare del Sociale

ATTESTATO: Lo studente al termine della Formazione, previo svolgimento di tutte le verifiche previste, riceverà un Attestato di Frequenza (valutazione in 30/30 e ore di studio 100) che potrà essere utilizzato per la composizione del proprio curriculum di studio professionale o per gli aggiornamenti professionali previsti dalla Legge 4 del 14 gennaio 2013 – Disposizioni in materia di professioni non organizzate in ordini e collegi.



www.universitadelsociale.org
segreteria@universitadelsociale.org

Associazione di Promozione Sociale *Università Popolare del Sociale*

Via G. Pacchiotti, 79 – 10146 Torino - Tel. +39 3939239548

P.I. 11183540019 - C.F. 97778640017

www.universitadelsociale.org – segreteria@universitadelsociale.org