



Laboratorio delle emozioni

Docente: Maria Luigia Busto

Educatrice in una comunità per minori, dopo aver insegnato alla scuola primaria per alcuni anni. Per poter acquisire il titolo di educatrice professionale ha intrapreso una formazione triennale, svolta presso il C.I.S.A. Ovest Ticino. Ha lavorato dapprima in un gruppo appartamento per adolescenti, successivamente nel coordinamento della comunità, mantenendo i rapporti con gli enti, sostenendo il lavoro degli educatori e svolgendo attività di mediazione familiare nel luogo neutro della comunità, affiancando bambini e genitori nei momenti di incontro. Specializzata nell'accompagnamento di minori e dei genitori nel complicato e sofferto percorso di accettazione e rielaborazione delle complesse situazioni familiari. Svolge, da alcuni anni, anche attività di formazione nell'ambito del volontariato di Croce Rossa, dove si occupa di preparare i corsisti al delicato compito di approcciare e sostenere l'altrui sofferenza, imparando a riconoscere le personali implicazioni emotive.

Conosciamoci attraverso le emozioni

- Conoscenza dei partecipanti
- Che cos'è il laboratorio delle emozioni
- Le 5 emozioni principali
- Esercitazioni pratiche
- Raccolta feedback
- Confronti e condivisioni

Il laboratorio aiuta a prendere confidenza con le emozioni, trasformandole in risorse preziose nella vita di tutti i giorni. Il laboratorio non ha — né può avere — finalità terapeutiche. L'obiettivo è promuovere la consapevolezza emotiva, creando un ponte tra razionalità e sfera affettiva, tutelando la sensibilità e l'unicità di ciascuno. All'interno del gruppo si vivranno esperienze di empatia, sospensione del giudizio e superamento di stereotipi e pregiudizi. Un viaggio dentro le emozioni che influenzano, ogni giorno, il nostro modo di essere e di agire.

VENERDI' 16:30 - 17:30 - AULA	
14 / 28	Novembre 2025
12	Dicembre 2025
9 / 23	Gennaio 2026
6 / 20	Febbraio 2026
6 - 20	Marzo 2026
17	Aprile 2026
15	Maggio 2026