



**Centro Berne**  
L'Analisi Transazionale Relazionale  
DAL 1978

# Sentire per stare meglio: come regolare le emozioni e prendersi cura di sé nelle relazioni

Un viaggio tra corpo, mente e relazioni per riconoscere, comprendere e trasformare il proprio mondo emotivo.

## Di cosa parleremo

Parleremo di emozioni e di come imparare a riconoscerle, contenerle e comunicarle. Ci chiederemo da dove nasce il nostro modo di reagire, cosa ci aiuta (o ci ostacola) quando siamo in difficoltà e come le relazioni influenzano il nostro equilibrio emotivo.

## Il tema dell'incontro

Come facciamo a stare bene quando le emozioni ci travolgono o ci spengono? E da dove nasce il modo in cui ci calmiamo, ci agitiamo o ci chiudiamo

**Venerdì 07-11-2025**  
**Orario: 17.00-21.00**  
**Presso: Centro Berne**  
**piazza Vesuvio 19, Milano**

**Destinatari: TUTTI**

**Costo: € 40,00**

**Conduce: Francesca Spatola**

**Riconoscimento formativo**  
**AssoCounseling come**  
**percorso di crescita personale**  
**nella misura di 4 ore.**  
**(CUR/7653/2025)**

nei momenti difficili?  
Questo workshop è un invito a fermarsi e ad ascoltare, con curiosità e gentilezza, il proprio mondo emotivo. Attraverso momenti di spiegazione semplice, esperienze corporee e condivisioni guidate, esploreremo il tema della regolazione affettiva: la capacità di riconoscere, contenere e trasformare le emozioni dentro di noi e nelle relazioni con gli altri.

## L'obiettivo

Riconoscere come ciascuno regola (o fatica a regolare) le proprie emozioni. Rafforzare la consapevolezza corporea come bussola interiore. Esplorare l'importanza delle relazioni nella nostra storia emotiva.



Scadenza iscrizioni: 28-10

PERCORSO DI CRESCITA PERSONALE  
RICONOSCIUTO DA  
**-ASSOCOUNSELING-**

Compila il form: [www.berne.it/calendario](http://www.berne.it/calendario)