



Centro Berne
L'Analisi Transazionale Relazionale
DAL 1978

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

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)**

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 agiamo o ci chiudiamo

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