

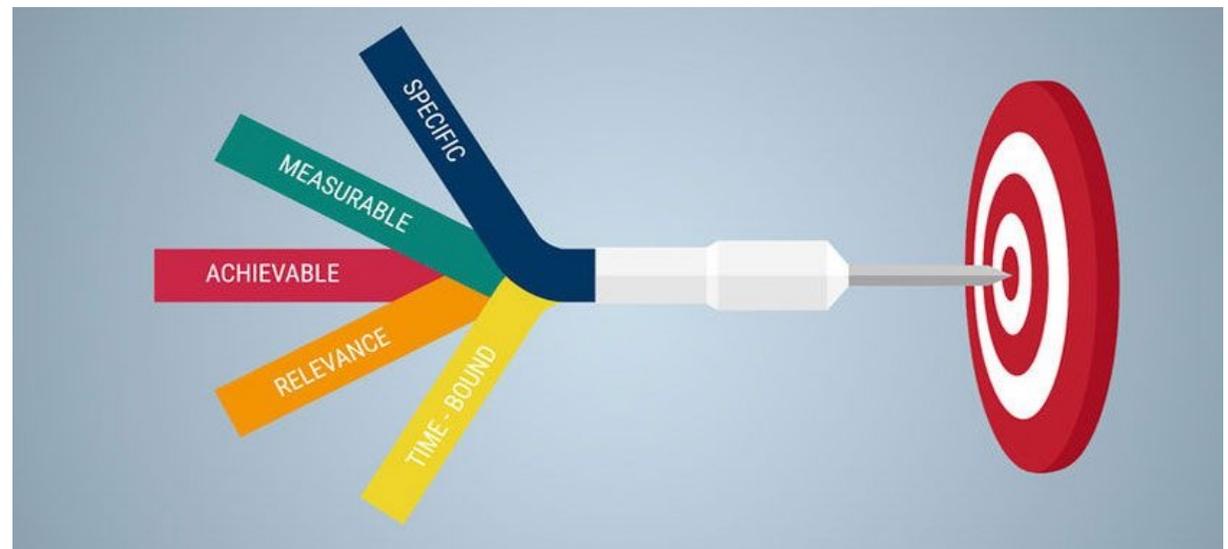


# L'Universo delle Emozioni

Rafael Bisquerra

[www.rieeb.com](http://www.rieeb.com)  
[rbisquerra@ub.edu](mailto:rbisquerra@ub.edu)  
[universodeemociones.com/](http://universodeemociones.com/)  
[www.rafaelbisquerra.com/es/](http://www.rafaelbisquerra.com/es/)

# Obiettivi del Corso



- Ampliare il vocabolario emozionale per conoscere meglio sè stessi e per comunicare le emozioni in modo più preciso ed efficiente.
- Distinguere le grandi categorie delle emozioni come requisito per una gestione emotiva efficiente.
- Identificare le emozioni di base secondo i principali modelli teorici.
- Prendere coscienza dell'importanza delle emozioni e della loro influenza sul comportamento, prestazione, convivenza, comunicazione, clima emotivo e benessere.
- Prendere coscienza di come gli stimoli e gli avvenimenti che ci circondano possono incidere sulle nostre emozioni, pensieri e riflessioni.
- Apprendere a navigare per l'universo delle emozioni con una rotta chiara; ciò implica consapevolezza, raziocinio e comportamento.
- Praticare tecniche di gestione emotiva per affrontare in modo efficiente le sfide della vita quotidiana.
- Apprendere una metodologia che si possa applicare *mutatis mutandis* a qualsiasi grado dell'educazione.

# Contenuti del Programma

1. Vocabolario emozionale
2. Categorie di emozioni
3. Emozioni di base
4. Famiglie di emozioni
5. La forza della gravitazione emozionale
6. Emozioni sociali e morali
7. Emozioni estetiche
8. Emozioni, atteggiamenti e valori
9. Gestione delle emozioni e del benessere
10. Navigare per l'universo delle emozioni



# FAQs



FREQUENTLY  
ASKED  
QUESTIONS

- Quante emozioni pensi che saresti in grado di scrivere in 3 minuti?
- Quante pensi che scriveresti in un tempo illimitato?  
Quante pensi di conoscere?
- Quante parole pensi esistano per descrivere le emozioni?
- Nota: quando si parla di emozioni ci si riferisce anche a sentimenti, stati emotivi e fenomeni affettivi, in generale.

0-3	0
4-5	1
6-7	2
8-9	3
10-12	4
13-17	5
18-22	6
23-27	7
28-32	8
33-37	9
>37	10

