



# INTELLIGENZA EMOTIVA

EDUCAZIONE, FORMAZIONE, AGGIORNAMENTO

Il sito di riferimento in Italia per Intelligenza Emotiva & PNL



## NEWSLETTER n. 1/2013

Riprendi la vita nelle tue mani!

Un caro abbraccio da Carmela

**Mi trovi anche su**

<http://www.for-mother-earth.it/blog/>

<http://www.for-mother-earth.it/luceinretenews.php>

<http://www.facebook.com/carmelalopresti.intelligenzaemotiva>

**Aggiungi la pagina INTELLIGENZA EMOTIVA ai Preferiti**

<http://www.facebook.com/pages/Intelligenza-Emotiva/201843679837410>

**... falla conoscere!**

**Oltre la Scuola è su facebook**

<http://www.facebook.com/profile.php?id=100003520340224>

La Newsletter, fino a tutto lo scorso anno, ha avuto per lo più una frequenza mensile. Da quest'anno non è più così e non so neppure dirvi ogni quanto ve la invierò. Mi è molto più semplice, invece, aggiornare la pagina fb INTELLIGENZAEMOTIVA <http://www.facebook.com/pages/Intelligenza-Emotiva/201843679837410> (la newsletter deve passare per il webmaster che poi la spedisce, mentre la pagina fb posso aggiornarla direttamente e immediatamente tutte le volte che mi è possibile). Quindi vi invito a visitarla, aggiungerla alle pagine che vi piacciono e farla conoscere agli amici e conoscenti.

Grazie!

## A SCUOLA, IMPARARE A VIVERE CON INTELLIGENZA EMOTIVA

E' ricorrente sentire dire "stai sprecando tempo", "stai perdendo tempo", "stai utilizzando male il tuo tempo" ... o "non ho tempo", "ho poco tempo", "non c'è tempo"...

In funzione dello sviluppo dell'Intelligenza Emotiva è necessario FARE PACE CON IL TEMPO<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Ho trovato molto interessante una riflessione del 3° Circolo didattico di Scuola materna in lingua italiana della provincia autonoma di Bolzano "perdere tempo è importante", pubblicata su <http://archivio.tempiospazi.toscana.it/temps/lumaca/>, da cui ho ripreso l'impostazione e alcuni concetti che compaiono in questa mia.

La mia riflessione sul Tempo a Scuola è comunque un po' diversa non solo per la scelta dei termini che uso, ma anche per altre riflessioni e considerazioni che ho inserito e che stanno alla base della mia visione della funzione della Scuola. Sono convinta che utilizzare termini che hanno una valenza negativa in una accezione positiva, sicuramente scuote, fa riflettere e stimola, ma mantiene chi li utilizza in un atteggiamento conflittuale con la maggioranza del mondo in cui viviamo, voluto o meno che sia questo atteggiamento. Le

FOR MOTHER EARTH® Center

[www.intelligenzaemotiva.it](http://www.intelligenzaemotiva.it) - [www.for-mother-earth.it](http://www.for-mother-earth.it)

E - mail: [carmelalopresti@intelligenzaemotiva.it](mailto:carmelalopresti@intelligenzaemotiva.it) - [info@for-mother-earth.it](mailto:info@for-mother-earth.it)



# INTELLIGENZA EMOTIVA

EDUCAZIONE, FORMAZIONE, AGGIORNAMENTO

Il sito di riferimento in Italia per Intelligenza Emotiva & PNL



Il Tempo, come la Vita, per me è un grande valore, ha un grande valore.

Il mio invito a tutti coloro che operano perché i bambini possano crescere in modo sano ed armonioso è

- di dedicarlo<sup>2</sup> alle cose che hanno veramente valore;
- di prenderselo per le cose che veramente contano e lasciano un segno positivo.

**DEDICHIAMO TEMPO AD ASCOLTARE I BAMBINI:** possiamo insegnare loro, solo se impariamo ad ascoltarli, per conoscerne il mondo, anche quello interiore delle emozioni. *Prendiamoci del tempo per conoscerci.*

**DEDICHIAMO TEMPO A PARLARE CON LORO:** parlare con i bambini e non solo dei bambini è fondamentale per creare una relazione che, a questa età, è indispensabile che sia prima di tutto affettiva e poi educativa. *Prendiamoci del tempo per stare bene insieme.*

**DEDICHIAMO TEMPO AL RISPETTO DI TUTTI:** ogni bambino ha il suo tempo e i suoi ritmi, per camminare, parlare, diventare autonomo, relazionarsi con gli altri, imparare, crescere. *Prendiamoci del tempo per rispettare i tempi individuali.*

**DEDICHIAMO TEMPO A DARCI TEMPO:** per ri-scoprire insieme ai bambini il piacere e la bellezza delle piccole cose, dei tempi lenti nel fare le cose; per contemplare quello che ci circonda; per apprezzare e gustare la vita a piccoli morsi, non ingoiandola in un sol boccone; per percorrere nuovi sentieri e andare incontro a nuovi paesaggi. *Prendiamoci del tempo per esplorare la vita.*

**DEDICHIAMO TEMPO A FARE SCELTE INSIEME:** per organizzare insieme spazi e momenti di libertà, in cui adulti e bambini possono vivere la responsabilità di quello che hanno scelto. *Prendiamoci del tempo per educare alla libertà e alla responsabilità.*

**DEDICHIAMO TEMPO A GIOCARE:** è il modo in cui i cuccioli di tutte le specie si esprimono, comprendono e apprendono le regole, imparano a relazionarsi, capiscono il mondo. Non solo il gioco organizzato, ma anche e soprattutto quello libero. *Prendiamoci il tempo per imparare divertendoci.*

**DEDICHIAMO TEMPO A CAMMINARE INSIEME:** camminare con un bambino, ci porta a fare piccoli passi, passi lenti; ci fa fermare per osservare, raccogliere, scoprire mondi nel mondo; ci fa vivere nel qui e ora, come solo i bambini sanno fare in modo meraviglioso. *Prendiamoci il tempo per vivere qui e ora.*

---

parole non sono aria, ma determinano programmi neurologici precisi e, se sostenute da tanti, è molto difficile che parole usate con una valenza negativa producano i cambiamenti positivi desiderati. Ecco perché ho scelto altre parole e ho aggiunto altri contenuti per dire, in termini positivi e costruttivi, il VALORE DEL TEMPO LENTO, senza nulla togliere con questo alle validissime scelte fatte dal 3° Circolo, al di là delle loro parole.

<sup>2</sup> Ho scelto la parola DEDICARE per il suo significato etimologico (de-dicare: consacrare): “offrire ad alcuno per segno d’onore, di riverenza, d’affetto”, in Ottorino Pianigiani VOCABOLARIO ETIMOLOGICO. In questo senso DEDICARE TEMPO A... sottolinea il valore di ciò a cui lo dedichiamo ed evidenzia il personale coinvolgimento affettivo di questa scelta.

FOR MOTHER EARTH® Center

[www.intelligenzaemotiva.it](http://www.intelligenzaemotiva.it) – [www.for-mother-earth.it](http://www.for-mother-earth.it)

E -mail: [carmelalopresti@intelligenzaemotiva.it](mailto:carmelalopresti@intelligenzaemotiva.it) - [info@for-mother-earth.it](mailto:info@for-mother-earth.it)



# INTELLIGENZA EMOTIVA

EDUCAZIONE, FORMAZIONE, AGGIORNAMENTO

Il sito di riferimento in Italia per Intelligenza Emotiva & PNL



DEDICHIAMO TEMPO A CRESCERE: il nostro futuro nasce da quello che seminiamo nel presente di ogni istante. *Prendiamoci il tempo per dare tempo e spazio al nostro presente.*

DEDICHIAMO TEMPO A CIO' CHE HA VERAMENTE VALORE: i tempi burocratici, i regolamenti calati dall'alto nell'interesse esclusivo dell'efficienza, i programmi rigidi che hanno dimenticato i bambini reali con i loro ritmi, tempi, bisogni, valgono molto meno della qualità della vita dei bambini, delle esperienze formative umane che sono alla base di quelle scolastiche e non viceversa. *Prendiamoci il tempo per fare scelte di valore.*

Questa visione del tempo e questa relazione con il tempo creano l'atteggiamento interiore adatto per sviluppare l'INTELLIGENZA EMOTIVA, un insieme di abilità fondamentali per contribuire a costruire un mondo a cui si voglia appartenere, in cui la vita e le relazioni siano di qualità e la qualità della vita sia una realtà.

Se è così, allora è una responsabilità sociale, educativa e politica che ciascuno si adoperi perché, a partire da se stessi, queste abilità dallo stadio di potenzialità passino a quello di competenze in atto nella vita di tutti i giorni e in ogni contesto.

Nel contesto scolastico questa responsabilità e questo compito spettano all'educatore.

*"... Oggi e' proprio la neuroscienza che sostiene la necessità di prendere molto seriamente le emozioni. Le nuove scoperte scientifiche sono incoraggianti. Ci assicurano che se cercheremo di aumentare l'autoconsapevolezza, di controllare più efficacemente i nostri sentimenti negativi, di conservare il nostro ottimismo, di essere perseveranti nonostante le frustrazioni, di aumentare le nostre capacità di essere empatici e di curarci degli altri, di cooperare e di stabilire legami sociali - in altre parole, se presteremo attenzione in modo più sistematico all'intelligenza emotiva - potremo sperare in un futuro più sereno.*

*... non dobbiamo lasciare l'educazione emozionale al caso, ma adottare corsi innovativi a scuola, che insegnino l'autocontrollo, l'autoconsapevolezza, l'empatia, l'ascolto e la cooperazione. E' necessaria quindi una vera e propria "alfabetizzazione emozionale" che porti i bambini a vivere con intelligenza le proprie emozioni... Poiché a moltissimi giovani il contesto familiare non offre più un punto d'appoggio sicuro nella vita, le scuole restano il solo istituto al quale la comunità può rivolgersi per correggere le carenze di competenza emozionale e sociale dei ragazzi... poiché quasi tutti i bambini vanno a scuola, almeno all'inizio, la scuola è un luogo che permette di raggiungere ognuno di essi e di fornirgli lezioni fondamentali per la vita che, altrimenti, non potrebbe mai ricevere..."*

D. Goleman – INTELLIGENZA EMOTIVA – Rizzoli Milano, 1996

*"... I nostri studi dimostrano che i figli emotivamente allenati ottengono migliori risultati a scuola, stanno meglio in salute e stabiliscono relazioni più positive con i coetanei. Hanno anche minori problemi di comportamento, e riescono a recuperare più rapidamente dopo esperienze negative. L'intelligenza emotiva che hanno acquisito permette loro di essere più preparati ad affrontare i rischi e le sfide che li attendono nella vita."*

*John Gottman e Joan Declaire - INTELLIGENZA EMOTIVA PER UN FIGLIO*

**Carmela Lo Presti**

---

FOR MOTHER EARTH® Center

[www.intelligenzaemotiva.it](http://www.intelligenzaemotiva.it) – [www.for-mother-earth.it](http://www.for-mother-earth.it)

E -mail: [carmelalopresti@intelligenzaemotiva.it](mailto:carmelalopresti@intelligenzaemotiva.it) - [info@for-mother-earth.it](mailto:info@for-mother-earth.it)



**2013**

## **PROSSIME ATTIVITA' PER INSEGNANTI, EDUCATORI E FIGURE SIMILARI**

- **Da Domenica 28 Settembre 2013, in 5 incontri – Bastia Umbra - Educational Center For Mother Earth® - Bastia Umbra (PG)**

**FORMAZIONE PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA ED ELEMENTARE ATTRAVERSO I LABORATORI FME® DI BASE SULL' INTELLIGENZA EMOTIVA - Metodo FOR MOTHER EARTH®**

**Scadenza pre-iscrizioni: 30 Agosto**

### **SCHEDA INFORMATIVA**

#### **A CHI SI RIVOLGE:**

agli Insegnanti della Scuola Elementare e dell'Infanzia, agli Esperti esterni in servizio nella Scuola (Psicomotricista, Psicologo, Assistente sociale, Mediatore culturale e altre figure similari che operano con i bambini all'interno della Scuola)

#### **DI COSA SI TRATTA:**

sono Laboratori informativo-esperienziali, conclusi in sé, che approfondiscono via via i vari aspetti dell'Intelligenza Emotiva e quanto ad essa connesso, attraverso esercizi e tecniche che verranno sperimentati in prima persona dall'Insegnante, dall'Educatore, dall'Esperto per essere messi poi in atto con i bambini, attraverso modalità appropriate all'età. Dopo l'attività informativa ed esperienziale è previsto, infatti, un certo numero di ore dedicate alla didattica, al come trasferire ai bambini quanto direttamente appreso nei Laboratori, con possibilità di scambio delle esperienze via via fatte all'interno delle proprie classi.

#### **QUANTI SONO:**

sono 5:

- ❑ **L'alfabeto delle emozioni:** Laboratorio per lo sviluppo della Consapevolezza Emotiva di base
- ❑ **Pensieri, emozioni, comportamenti:** Laboratorio per imparare a riconoscere e gestire il rapporto tra il pensiero, l'emozione e il comportamento
- ❑ **Il dialogo interiore:** Laboratorio per la gestione dei propri pensieri in funzione di comportamenti efficaci e sani
- ❑ **Le Intelligenze percettive:** Laboratorio per imparare cosa sono e come svilupparle in funzione di relazioni efficaci ed emotivamente intelligenti
- ❑ **Intelligenze percettive, emozioni e apprendimento:** Laboratorio finalizzato all'acquisizione delle strategie più efficaci in funzione dell'apprendimento.

Continua a leggere: Programma del Corso e iscrizioni>>>

[http://www.intelligenzaemotiva.it/info/FORMAZIONE\\_ELEM\\_MAT\\_2013.pdf](http://www.intelligenzaemotiva.it/info/FORMAZIONE_ELEM_MAT_2013.pdf)

Per approfondimenti

[http://www.intelligenzaemotiva.it/Formazione\\_Aggiornamento/premessa.htm](http://www.intelligenzaemotiva.it/Formazione_Aggiornamento/premessa.htm)

[http://www.intelligenzaemotiva.it/Mother\\_Earth/Progetto.htm](http://www.intelligenzaemotiva.it/Mother_Earth/Progetto.htm)

[http://www.intelligenzaemotiva.it/Mother\\_Earth/dove-cosa-adesso.htm](http://www.intelligenzaemotiva.it/Mother_Earth/dove-cosa-adesso.htm)

---

FOR MOTHER EARTH® Center

[www.intelligenzaemotiva.it](http://www.intelligenzaemotiva.it) – [www.for-mother-earth.it](http://www.for-mother-earth.it)

E -mail: [carmelapresti@intelligenzaemotiva.it](mailto:carmelapresti@intelligenzaemotiva.it) - [info@for-mother-earth.it](mailto:info@for-mother-earth.it)



# INTELLIGENZA EMOTIVA

EDUCAZIONE, FORMAZIONE, AGGIORNAMENTO

Il sito di riferimento in Italia per Intelligenza Emotiva & PNL



## PROSSIME ATTIVITA' PER I BAMBINI E ADOLESCENTI

- Da Maggio a Dicembre, solo su appuntamento – Bastia Umbra (PG) – Educational Center For Mother Earth

**INCONTRI E PERCORSI INDIVIDUALI DI CRESCITA E SUPERAMENTO DEI PROPRI LIMITI E DISAGI** per adolescenti

[http://www.intelligenzaemotiva.it/Attivita/consulenze\\_e\\_allenamenti.htm](http://www.intelligenzaemotiva.it/Attivita/consulenze_e_allenamenti.htm)

<http://www.intelligenzaemotiva.it/carmela/consulenze.pdf>

Per appuntamento: dott.ssa Carmela Lo Presti cell. 320.82.111.71; tel 075.800.19.06

## PROSSIME ATTIVITA' E PER GLI ADULTI

- Da Maggio a Dicembre, solo su appuntamento – Bastia Umbra – Educational Center For Mother Earth

**INCONTRI E PERCORSI INDIVIDUALI DI CRESCITA E SUPERAMENTO DEI PROPRI LIMITI E DISAGI**

[http://www.intelligenzaemotiva.it/Attivita/consulenze\\_e\\_allenamenti.htm](http://www.intelligenzaemotiva.it/Attivita/consulenze_e_allenamenti.htm)

<http://www.intelligenzaemotiva.it/carmela/consulenze.pdf>

Per appuntamento: dott.ssa Carmela Lo Presti cell. 320.82.111.71; tel 075.800.19.06

- **12 Ottobre** – Genova – Presso sede ASPIC

**INCONTRO DI PRESENTAZIONE DEL METODO FOR MOTHER EARTH E DEL PERCORSO DI CRESCITA PERSONALE ANNUALE "SVILUPPA LA TUA INTELLIGENZA EMOTIVA"** per gli

iscritti al 4° Anno

ASPIC ed ex-allievi

<http://www.intelligenzaemotiva.it/info/volantino.pdf>

## Calendario

<http://www.intelligenzaemotiva.it/Calendario.asp>

---

**Per te e per chi ami, per i tuoi regali acquista su**

[http://www.intelligenzaemotiva.it/FME\\_Edizioni/shop.asp](http://www.intelligenzaemotiva.it/FME_Edizioni/shop.asp)

[http://www.intelligenzaemotiva.it/edizioni\\_fme.htm](http://www.intelligenzaemotiva.it/edizioni_fme.htm)

**Torna a visitarci su**

[www.intelligenzaemotiva.it](http://www.intelligenzaemotiva.it) – [www.for-mother-earth.it](http://www.for-mother-earth.it)

---

FOR MOTHER EARTH® Center

[www.intelligenzaemotiva.it](http://www.intelligenzaemotiva.it) – [www.for-mother-earth.it](http://www.for-mother-earth.it)

E -mail: [carmelalopresti@intelligenzaemotiva.it](mailto:carmelalopresti@intelligenzaemotiva.it) - [info@for-mother-earth.it](mailto:info@for-mother-earth.it)