

"IL SAPORE DELLE EMOZIONI" A LA CITE'

Di emozioni, di essere se stessi si parla - giustamente - sempre di più. Ma non basta sapere cosa fare per farlo al meglio. Bisogna allenarsi a tirarle fuori, far sì che ci guidino nelle relazioni con gli altri, senza riproporre nella vita di ogni giorno la scelta tra mente e anima, ma anzi riuscire a usare tutto il nostro potenziale emotivo in una società che spesso tende a mascherare le emozioni negative privilegiando solo quelle positive e trascurando, anzi ricacciando, quelle negative che invece hanno diritto ad esistere e ci possono aiutare a conoscerci meglio.

Bisogna dunque allenarsi a scoprire, anzi riscoprire, "Il sapore delle emozioni", che è anche il titolo del libro, edito da **Franco Angeli** e scritto da David Papini, noto counselor PNL e life coach che sarà presentato per la prima volta a Firenze giovedì 19 dicembre. La presentazione avrà luogo a La Cité Libreriacafé in Borgo San Frediano 20r, dalle 17.30 alle 20.00, alla presenza di un pubblico vario, multiculturale e aperto, appunto, alla conoscenza. Una presentazione che mira indubbiamente ad essere fuori dai soliti schemi...

Nella prima mezzora David Papini insieme a Ludovico Arte, sociologo e preside dell'ITT Marco Polo di Firenze, la scrittrice Manuela Paric e lo psicologo e psicoterapeuta Gianmarco Meucci, parleranno di emozioni a tutto tondo e di come viverle in ogni aspetto della propria vita, dal lavoro alla sfera privata.

Non solo teoria: il vero nucleo della presentazione sarà proprio il lavoro sul campo. Alle 18, infatti, prenderà il via un workshop gratuito per imparare a gestire e ad affrontare le emozioni di ogni tipo, con esercizi mirati sull'intelligenza emotiva atti a sviscerare gli 11 pregiudizi sulle emozioni e a far capire quanto sia necessario riconoscere e conoscere quello che si sente. Il tutto con uno scopo: sperimentare e usare tutto il potenziale emotivo, tralasciando sia gli approcci esclusivamente specialistici sia la retorica delle emozioni solo positive e autentiche.

Attraverso i due strumenti principali che ognuno di noi ha a disposizione, il corpo e il linguaggio, i partecipanti useranno il potere delle emozioni nel creare legami, raggiungere obiettivi e attivare energia nel gruppo. Gli esercizi proposti non richiedono competenze o capacità che non siano quelle che ognuno di noi ha già alla nascita. Impareremo a dare un nome alle emozioni proprie e degli altri e a restituirle in modo efficace e sperimentaremo come questo basti a migliorare le nostre relazioni.

Al termine del workshop, tutti gli invitati potranno concludere la serata con l'aperitivo offerto dall'autore nei locali de La Cité. David Papini sarà a disposizione per interviste, per firmare copie e per ulteriori domande sul suo lavoro.

"Ci sono molti modi di guardare al successo e raggiungerlo, ma gli occhiali delle emozioni sono gli unici che prevedono anche la possibilità di essere felici".

David Papini vive a Milano e lavora con clienti in ogni parte del mondo, dopo due decenni divisi tra il management in aziende nazionali e multinazionali e una costante attività di formatore e speaker. Insegna intelligenza emotiva e ascolto attivo nel Centro di Psicomotricità Integrata "Kyron" e al Master in Psicomotricità dell'Università di Bergamo.

Ufficio stampa