



**Trieste, 25 novembre 2021**

**ore 15.00 - 18.00**

Aula Magna della Scuola  
Internazionale Superiore di Studi  
Avanzati - via Beirut 2/1

# REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI

## Teorie, tecniche e pratiche per sviluppare e potenziare l'autocontrollo

*La regolazione delle emozioni e l'autocontrollo sono funzioni cruciali per gestire efficacemente le relazioni con gli altri, con gli stimoli ambientali e gli stessi processi psichici. La ricerca scientifica ha dimostrato che l'autoregolazione è il principale ingrediente del benessere fisico e psicologico e che è possibile potenziarla con esercizi mirati.*

*L'incontro, organizzato dalla Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia, Direzione lavoro, formazione, istruzione e famiglia, in collaborazione con l'Ufficio Scolastico Regionale e il Laboratorio Interdisciplinare per le Scienze Naturali ed Umanistiche della SISSA, offrirà una panoramica aggiornata delle conoscenze sui meccanismi del controllo volontario del comportamento e delle emozioni e proporrà l'esecuzione di alcune pratiche, con efficacia scientificamente comprovata, per il miglioramento dell'autoregolazione utilizzabili con gli studenti e all'interno di contesti educativi e sociali.*

*In omaggio ai partecipanti una copia del catalogo della mostra Passioni. Il cervello, le emozioni, la morale e una dispensa con le istruzioni per eseguire i principali esercizi per la regolazione delle emozioni.*

### PROGRAMMA:

**Relatore: Stefano Canali**

*Università di Roma Tre e collaboratore esterno SISSA*

**Ore 14:30**

Registrazione dei partecipanti

**Ore 15:00**

Apertura lavori e saluti istituzionali

**Ore 15:15**

**La regolazione delle emozioni e l'autocontrollo**

*Cos'è l'autocontrollo, come funziona e da cosa dipende la regolazione delle emozioni*

*Fattori che minano l'autocontrollo e la regolazione emotiva*

*Come e perché è possibile migliorare la regolazione delle emozioni e l'autocontrollo*

**Ore 16:30** Pausa

**Ore 16.45**

**Esecuzione di pratiche ed esercizi per la regolazione emotiva e l'autocontrollo**

*Ogni pratica verrà introdotta illustrando i meccanismi biologici e psicologici con cui può produrre il potenziamento dell'autocontrollo*

**Ore 17.50**

Sessione Domande e risposte

**Ore 18.00**

Conclusione lavori e consegna attestati

### INFORMAZIONI:

*L'evento avrà luogo in presenza previa iscrizione. A causa delle attuali disposizioni dettate dalla Pandemia da Covid-19, l'accesso sarà riservato ai primi 350 iscritti e previa esibizione del Green Pass*

### CONTATTI:

[orientamento@regione.fvg.it](mailto:orientamento@regione.fvg.it)

### ISCRIZIONI ONLINE:

**L'iscrizione è obbligatoria tramite applicativo Eventbrite su:**  
[emozione.eventbrite.it](https://www.eventbrite.it/emozione)