



## Podcast 03

### **Auto-consapevolezza: come comprendere le proprie emozioni e gestirle?**

In questo podcast parleremo di Autoconsapevolezza: come comprendere le proprie emozioni e gestirle?

In questa parte del podcast parleremo di autoconsapevolezza emotiva, stato emotivo e identificazione delle emozioni.

L'autoconsapevolezza emotiva è un valore chiave nella crescita personale. Significa conoscere i propri sentimenti, pensieri e comportamenti. In definitiva è l'idea di sé. Il concetto di sé è formato dall'ambiente, dalle influenze sociali e dalle valutazioni delle esperienze individuali. Non è scolpito nella pietra, può essere modificato nel tempo e lavorare sul concetto di sé consente un maggiore controllo emotivo. Tutto passa attraverso il nostro filtro emotivo: avere il controllo sulla propria condizione emotiva è un fattore determinante nel prendere decisioni e intraprendere azioni nella vita quotidiana. Andando oltre, la stabilità emotiva è necessaria per una buona salute fisica e mentale. È quindi un prerequisito riconoscere le proprie emozioni.

Il lavoro emotivo è un processo educativo continuo. Attraverso l'educazione emotiva, l'obiettivo è quello di migliorare lo sviluppo delle competenze emotive per aumentare il benessere personale e sociale.

Durante le attività fisiche e l'espressione corporea ogni partecipante può avere una motivazione diversa. Le donne a rischio o in esclusione sociale possono perseguire obiettivi più complessi nello sport, come ad esempio: adattarsi a una disabilità, sviluppare capacità di autodifesa, contrastare l'emarginazione, riconnettersi alla società dopo un'esperienza traumatica o, perché vogliono migliorare le loro capacità. Ci possono essere anche obiettivi sociali: sentirsi parte di un gruppo, socializzare, impegnarsi in attività ricreative o raggiungere obiettivi.

L'obiettivo su cui lavorare è determinato dall'atleta, mentre l'allenatore fornisce le indicazioni necessarie per ottenere gli strumenti per raggiungerlo. E il controllo delle emozioni gioca un ruolo chiave in tutto questo.

Nel processo emotivo ci sono diverse fasi: si deve iniziare con l'identificazione delle emozioni, poi la comprensione e l'interpretazione, poi la gestione, poi l'azione e infine la valutazione del processo.

