



**UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ
UNITRE – UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ
A.P.S.
SAN MAURIZIO CANAVESE (TO)**

ANNO ACCADEMICO 2026/27

Conferenza del 16 febbraio 2027

PROGETTO Salute&Sicurezza

LE EMOZIONI: AMICHE O NEMICHE DELLA NOSTRA VITA?

a cura di ***SPECCHIO DEI TEMPI***

Relatore: Stefano Garbolino

L'emotività è parte della vita di chiunque: spesso si sente dire che essere “troppo emotivi” è un problema e che quindi è meglio nascondere o soffocare le nostre emozioni.

Attraverso una generale conoscenza del nostro sistema emotivo si giunge a valutare l'importanza di essere consapevoli della nostra mente emotiva, sottolineando d'altra parte la funzionalità legata ad un equilibrio con la parte cerebrale che è deputata alla razionalità ed alla cognitività. Il tutto conciliando un approccio scientifico con un risvolto quotidiano utile e fruibile per tutti.