

A1.25 Emozioni e sentimenti



- Express your basic emotions.
- Describe the emotions of others.

Annoiato	<i>(Bored)</i>	Sorpreso	<i>(Surprised)</i>
Arrabbiato	<i>(Angry)</i>	Tranquillo	<i>(Calm)</i>
Felice	<i>(Happy)</i>	Triste	<i>(Sad)</i>
Innamorato	<i>(In love)</i>	Piangere	<i>(To cry)</i>
Nervoso	<i>(Nervous)</i>	Ridere	<i>(To laugh)</i>
Spaventato	<i>(Scared)</i>	Sentire	<i>(To feel)</i>

1. Dialogue: Mattia torna a casa stressato dal lavoro e ne parla con sua moglie Cecilia

- Mattia:** Amore! Sono tornato a casa. *(Honey! I'm back home.)*
- Cecilia:** Bentornato, tesoro! Com'è andata oggi al lavoro? *(Welcome back, sweetheart! How did work go today?)*
- Mattia:** Male. Mi sento triste. *(Bad. I feel sad.)*
- Cecilia:** Caspita, mi dispiace! Come mai? *(Oh no, I'm sorry! Why?)*
- Mattia:** Abbiamo avuto un sacco di problemi tutto il giorno. Inoltre il capo ci ha dato più lavoro. *(We had a lot of problems all day. Also, the boss gave us more work.)*
- Cecilia:** Gli hai parlato di questo? *(Did you talk to him about it?)*
- Mattia:** Sì, ma mi ha risposto male. *(Yes, but he replied rudely.)*
- Cecilia:** Mi dispiace tanto, tesoro. Come ti senti adesso? *(I'm so sorry, sweetheart. How do you feel now?)*
- Mattia:** Mi sento molto nervoso. *(I feel very nervous.)*
- Cecilia:** Poverino... vieni qui, ti do un abbraccio! *(Poor thing... come here, I'll give you a hug!)*
- Mattia:** Grazie mille, tesoro. Ora mi sento meglio. *(Thank you so much, sweetheart. Now I feel better.)*
- Cecilia:** Dai, guardiamo un film e beviamo qualcosa di caldo. Te lo meriti! *(Come on, let's watch a movie and drink something warm. You deserve it!)*

1. Come si sente Mattia quando torna a casa?
 - a. Si sente sorpreso.
 - b. Si sente tranquillo.
 - c. Si sente felice.
 - d. Si sente nervoso e triste.
2. Che cosa propone Cecilia alla fine?
 - a. Restare in silenzio tutta la sera.
 - b. Andare a lavorare con lui.
 - c. Parlare di nuovo con il capo.
 - d. Guardare un film e bere qualcosa di caldo.

1-d 2-d

2. Grammar: The present perfect with essere

The passato prossimo is formed with essere + past participle.



1. The passato prossimo indicates an action that happened in the recent past.
2. Use "essere" with verbs of movement or state.
3. With verbs ending in -are: -ato (stare: stato); -ere: -uto (cadere, caduto); -ire: -ito (venire: venuto)

Coniugazione di 'essere' (Conjugation of 'essere')	Participio (Participle)	Esempio (Example)
Io sono		Sono arrivato a casa. (I arrived home.)
Tu sei		Sei arrivato alle 8 in punto. (You arrived at exactly 8.)
Lui/lei è		E' arrivata in ritardo. (She arrived late.)
Noi siamo	Arrivato/i Arrivata/e	Siamo arrivati a mezzogiorno. (We arrived at noon.)
Voi siete		Siete arrivati nel pomeriggio. (You (plural) arrived in the afternoon.)
Loro sono		Sono arrivate alle 4 meno un quarto. (They arrived at a quarter to four.)

1. Ieri _____ in ufficio molto nervoso per la riunione.
a. sono arrivati b. sono arrivato c. ho arrivato d. sei arrivato
2. Noi _____ molto felici dopo la buona notizia.
a. siamo stati b. siete stati c. siamo stato d. abbiamo stati
3. Le mie colleghe _____ in sala molto tranquille.
a. sono entrate b. hanno entrate c. sono entrato d. sono entrati
4. Stasera _____ a casa stanca e un po' triste.
a. ho tornata b. sono tornato c. sono tornata d. sei tornata

1. sono arrivato 2. siamo stati 3. sono entrate 4. sono tornata

3. Grammar: The present perfect with avere

The passato prossimo is formed with avere + past participle.



1. We use the verb "avere".
2. We use "avere" when after the verb there is a thing or a person. Ho chiamato Maria
3. With the auxiliary "avere", the past participle stays the same.

Coniugazione di 'avere'*(Conjugation of 'avere')***Participio di provare** *(Past**participle of provare)***Esempio** *(Example)*

Io ho		Ho provato felicità. <i>(I felt happiness.)</i>
Tu hai		Hai provato delle emozioni forti. <i>(You felt strong emotions.)</i>
Lui/lei ha		Ha provato rabbia. <i>(He/she felt anger.)</i>
Noi abbiamo	Provato	Abbiamo provato tristezza. <i>(We felt sadness.)</i>
Voi avete		Avete provato gioia. <i>(You (plural) felt joy.)</i>
Loro hanno		Hanno provato allegria. <i>(They felt cheerfulness.)</i>

- Ieri _____ molta felicità per il tuo messaggio.
a. hai sentito b. ho sentito c. ho sentita d. sono sentito
- Dopo la riunione _____ tutti molta stanchezza.
a. abbiamo sentiti b. siamo sentiti c. avete sentito d. abbiamo sentito
- _____ nervosismo prima della presentazione di questa mattina?
a. Sei sentito b. Hanno sentito c. Hai sentita d. Hai sentito
- Loro _____ un po' di paura per il nuovo progetto, ma ora sono tranquilli.
a. hanno sentito b. ha sentito c. hanno sentiti d. sono sentiti

1. ho sentito 2. abbiamo sentito 3. Hai sentito 4. hanno sentito

4. Exercises



1. Match each beginning with its correct ending.

- | | |
|------------------------------|---|
| a. Oggi al lavoro mi sento | 1. molto stressato e nervoso. |
| b. Prima della riunione sono | 2. mi sento arrabbiato e un po' spaventato. |
| c. Ieri ho riso molto, | 3. tranquillo, non ho paura. |
| d. Quando il capo urla, | 4. ero felice con i colleghi. |

1-a: Today at work I feel very stressed and nervous. **2-c:** Before the meeting I am calm, I'm not afraid. **3-d:** Yesterday I laughed a lot, I was happy with my colleagues. **4-b:** When the boss yells, I feel angry and a little scared.

2. Company wellbeing questionnaire (Audio available in app)

Fill in the gaps: sentito, benessere, felici, nervoso, senti, stressato, riso

Oggi in ufficio abbiamo ricevuto un breve questionario sul _____. Il responsabile chiede: "Come ti _____ al lavoro?". Molti colleghi scrivono che sono tranquilli e _____, ma alcuni dicono di essere nervosi o stanchi. Ieri ho avuto una riunione difficile e mi sono sentito un po' _____.

Alla fine del questionario c'è una domanda: "Quando sei _____ al lavoro, cosa fai?". Alcune persone scrivono che parlano con un collega, altre che fanno una pausa caffè. Il responsabile ha scritto un esempio: "La settimana scorsa ho _____ con i colleghi in pausa e dopo mi sono _____ meglio".

Today at the office we received a short wellbeing questionnaire. The manager asks: "How do you feel at work?". Many colleagues write that they are calm and happy, but some say they are nervous or tired. Yesterday I had a difficult meeting and I felt a bit nervous.

At the end of the questionnaire there is a question: "When you are stressed at work, what do you do?". Some people write that they talk with a colleague, others that they take a coffee break. The manager wrote an example: "Last week I laughed with my colleagues during the break and afterwards I felt better".

3. Listen to the audio fragments and choose the correct solution.



- Come si è sentito l'uomo dopo il colloquio di lavoro?
(How did the man feel after the job interview?)
 - È rimasto molto spaventato.
 - Era annoiato e ha pianto.
 - Si è sentito calmo e contento.
- Come si è sentito il capo quando la collega è arrivata tardi?
(How did the boss feel when the colleague arrived late?)
 - È stato tranquillo e rilassato.
 - Si è arrabbiato parecchio.
 - È stato felice e ha riso.

4. Choose the correct solution

1. Ieri sera, dopo la riunione, noi _____ molto felici per il risultato. *(Last night, after the meeting, we were very happy with the result.)*
 a. sono stati b. siamo stato c. siamo stati d. abbiamo stati
2. Quando _____ visto la sorpresa sul tavolo, _____ rimasto senza parole. *(When I saw the surprise on the table, I was left speechless.)*
 a. ho / sono b. sono / sono c. ho / ho d. sono / ho
3. Dopo il colloquio di lavoro _____ sembrato molto tranquillo. *(After the job interview you seemed very calm.)*
 a. sono b. sei c. siete d. hai

1. siamo stati 2. ho / sono 3. sei

5. Role-play: Complete the dialogues



a. Colloquio con collega prima riunione

Marco, collega: *Laura, oggi sono molto nervoso e un po' spaventato per la riunione. (Laura, today I am very nervous and a bit scared about the meeting.)*

Laura, collega: 1. _____

Marco, collega: *Tu sei tranquilla e quasi felice, io invece sento lo stomaco chiuso e sono teso. (You are calm and almost happy, but I feel like I have a knot in my stomach and I'm tense.)*

Laura, collega: 2. _____

b. Parlare di un film triste a casa

Giulia, amica: 3. _____

Sara, amica: *Anch'io mi sono sentita un po' triste, ma adesso sono più tranquilla. (I also felt a bit sad, but now I am calmer.)*

Giulia, amica: 4. _____

Sara, amica: *Facciamo una pausa: guardiamo un video divertente o ascoltiamo musica allegra e ridiamo un po', così torniamo felici. (Let's take a break: let's watch a funny video or listen to cheerful music and laugh a little, so we become happy again.)*

Example answers:

1. Capisco, ma io sono tranquilla: abbiamo preparato tutto, andrà bene. 2. Respira profondamente, dopo la riunione festeggiamo e ridiamo insieme, vedrai che ti sentirai meglio. 3. Sara, il film di ieri era molto triste, io quasi piango ancora. 4. Io non riesco a smettere di pensare alla scena, mi sento ancora triste.

6. Practice in pairs or with your teacher.

1. Sei al lavoro. Domani hai una piccola presentazione in ufficio. Un collega ti chiede: "Come ti senti per la presentazione?". Rispondi e spiega la tua emozione. (Usa: nervoso, un po', ma...)

2. Torni a casa dopo una giornata difficile. Il tuo partner o coinquilino ti vede e chiede: "Tutto bene? Come ti senti oggi?". Rispondi e spiega perché. (Usa: stanco, triste, lavoro)

7. WhatsApp

Ciao Sara! Sono Luca (ufficio). Oggi in ufficio sei stata molto **tranquilla** e poi un po' **nervosa**... tutto bene?

Io sono **arrivato** a casa adesso e mi sento un po' **annoiato**. Ti va un aperitivo alle 19 vicino alla metro? Se preferisci, possiamo restare a casa e fare una chiamata.



Write an appropriate response: *Oggi mi sento... perché... / Preferisco... / Mi va... / Alle ... posso. Tu come ti senti?*

Important verbs

	Ridere (to laugh)	Sentire (to feel)
	Passato prossimo	Passato prossimo
io	ho riso	ho sentito
tu	hai riso	hai sentito
lui/lei	ha riso	ha sentito
noi	abbiamo riso	abbiamo sentito
voi	avete riso	avete sentito
loro	hanno riso	hanno sentito