

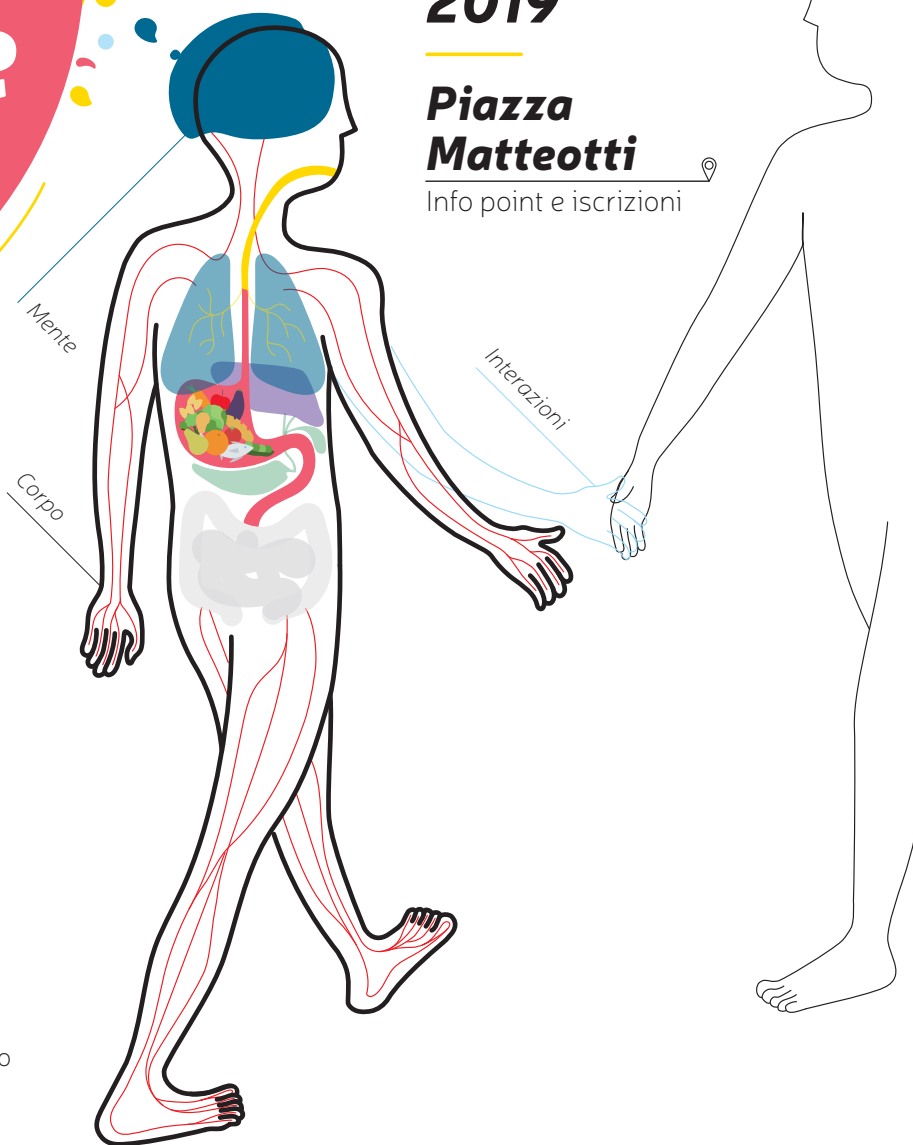
# 360° di Benessere

Weekend per la salute  
a Genova

15-16  
giugno  
2019

Piazza  
Matteotti

Info point e iscrizioni



## Programma

L'Ordine degli Psicologi della Liguria dedica due giornate, il 15-16 giugno 2019, al tema del benessere a 360°, con particolare attenzione al benessere psicologico e fisico declinato nell'attenzione a stili di vita sani, ad una corretta alimentazione, ad un'adeguata attività fisica, all'acquisizione di life skills, alla gestione dello stress.

**Sappiamo che la Salute è il risultato di un equilibrio tra aspetti fisici, mentali e sociali, non è semplicemente assenza di malattia e per questo abbiamo pensato di organizzare un evento unico nel suo genere mettendo insieme paradigmi scientifici differenti e professionisti che condividono questa visione olistica.**

Psicologi dell'Ordine della Liguria e professionisti della SIPNEI Liguria (Società Italiana di PsicoNeuro Endocrinolmmunologia) daranno vita a seminari, laboratori, dimostrazioni e divulgazione di materiale informativo. Le due giornate si svolgeranno nella p.zza Matteotti dove sarà allestito un Gazebo nel quale sarà distribuito materiale informativo.

Durante le due giornate verranno raccolte presso l'info point le iscrizioni per partecipare alle attività di laboratorio e conferenze che si terranno c/o sala Cream Café e sala Munizionario in p.zza Matteotti. In alternativa sul sito dell'Ordine è attiva la possibilità di iscrizione tramite form.

Eventi organizzati da \_\_\_\_\_



ORDINE DEGLI PSICOLOGI  
della Liguria



SIPNEI  
sezione Liguria

Info: mail [segreteria@ordinepsicologiliguria.it](mailto:segreteria@ordinepsicologiliguria.it) / tel. 010 541225

Coordinatrice dell'evento \_\_\_\_\_

[Mara Donatella Fiaschi](mailto:Mara.Donatella.Fiaschi@ordinepsicologiliguria.it) / vicepresidente@ordinepsicologiliguria.it

Con il Patrocinio di \_\_\_\_\_

Comune di Genova/ CONI/ Città Metropolitana di Genova/ Federfarma Genova/  
Ordine dei Farmacisti di Genova/ CreamCafé

**Le attività svolte saranno aperte a tutti e completamente gratuite.**

*Posti limitati: prenotazione obbligatoria per workshop e laboratori fino a un massimo di 15 persone, per le conferenze la capienza massima della sala è 100 persone.*

Prenotazione tramite form sul sito [ordinepsicologi-liguria.it](http://ordinepsicologi-liguria.it) ← Clicca sul sito per aprire il form

## Sabato 15 giugno

10.00-11.30 | Informazioni e distribuzione materiale divulgativo

11.30-13.00 | **Laboratorio**

### Roleplaying adulti Ponte Morandi

Erminia Murchio / Psicologa del lavoro e delle organizzazioni con approccio psicosociologico

Il 14 agosto 2018 il crollo del Ponte Morandi ha causato la morte di 43 persone, innescato una catena di lutti per i familiari, gli amici, i colleghi, le comunità di appartenenza; privato delle proprie case 255 famiglie; ha costretto genovesi e non genovesi a cambiare abitudini e ritmi di vita. Sono crollate certezze, illusioni, speranze e progetti per il futuro.

**È ancora possibile parlare di benessere in una situazione del genere?** Ognuno di noi ha un suo personale vissuto del Ponte, prima e dopo il crollo. Un ricordo di quel preciso momento e del dopo. Il Role Playing (Gioco di ruoli) vuole essere uno strumento per "mettere in scena" i nostri pensieri ed emozioni.

**Un piccolo passo sulla strada della fiducia.**

14.30-15.00 | **Conferenza**

### Orientamento Permanente

Marco Schiavetta / Psicologo del lavoro e delle Organizzazioni

Alessandra Guidali / Psicologa del lavoro e delle Organizzazioni

L'intervento sull'orientamento permanente si propone di chiarire, anche alla luce delle indicazioni comunitarie e della circolare del Miur, quali interventi sono pianificabili. Il bisogno sociale di orientamento permanente è confermato dal fenomeno "NEET" (Not in Education, Employment or Training) come anche dalle nuove politiche sul lavoro (reddito di cittadinanza). **Mettere la persona al centro di ogni intervento è indispensabile.** Bisogna realizzare dei percorsi di orientamento capaci di conciliare due importanti obiettivi. Da un lato quello dell'occupabilità degli individui, per un sostegno economico; dall'altro il benessere psico-sociale, per la felicità delle persone.

14.30-15.30 | **Laboratorio**

### Brain Training

#### Invecchiamento attivo per la Terza Età

Paola Aslangul / Psicologa Psicoterapeuta

Molte persone invecchiano in modo "accettabile" dal punto di vista fisico, ma spesso si evidenziano problematiche cognitive riguardanti per lo più la memoria, l'attenzione e la capacità di orientarsi nello spazio e nel tempo.

Spesso, a questi deficit conseguono un peggioramento della qualità della vita e della capacità di relazionarsi con se stessi e con gli altri.

**Questa compromissione delle funzioni cognitive può essere rallentata e gestita con successo grazie a esercizi mentali appropriati** che stimolano le diverse aree di funzionamento mentale da riabilitare, garantendo il buon funzionamento dei processi mentali coinvolti.

In questo contesto proponiamo interventi di "Brain Training", che si sostanziano in tecniche e strategie utili per migliorare la qualità della vita e il benessere dell'anziano. **L'allenamento mentale consiste in giochi piacevoli e divertenti**, che hanno la finalità di mantenere un'efficienza mentale costante e ottimale, con effetti duraturi sulle prestazioni intellettuali e con una conseguente ricaduta positiva sulla propria esistenza.

### Piazza Matteotti

Info point e iscrizioni

### Cream Cafè

**Laboratori | Workshop**

Prenotazione obbligatoria

### Sala Munizionale Palazzo Ducale

**Conferenze**

15.30-16.00 | Conferenza

**Cos'è la PNEI?****Conferenza introduttiva al paradigma scientifico che studia il benessere della persona nella sua interezza**

Ilaria Demori / Ricercatore Universitario, Direttivo SIPNEI Liguria

La psiconeuroendocrinologia (PNEI) è una disciplina scientifica che studia la rete di comunicazione esistente nell'organismo umano tra il sistema nervoso, l'endocrino e l'immunitario, in reciproca relazione con l'ambiente fisico e sociale e con la dimensione psichica. Nella conferenza verrà affrontato il tema della **risposta dell'organismo allo stress e la relazione esistente tra emozioni, stress e salute**. Il paradigma PNEI dimostra come semplici cambiamenti dello stile di vita (gestione dello stress e delle emozioni, cura dell'alimentazione, tecniche corporee) possano avere potenti effetti sullo stato di salute. La PNEI si pone come paradigma scientifico alla base della medicina integrata e promuove la collaborazione tra diverse figure professionali sia nella diagnosi che conseguentemente nella **cura della persona nella sua individualità e nella sua interezza**. Conoscenze di base in campo PNEI sono fondamentali nella nostra società per l'educazione al benessere.

15.30-16.30 | Workshop

**Nutri la tua Vita****Semplici azioni quotidiane per essere in forma felici**

Sara Massone / Biologa Nutrizionista, Socio SIPNEI Liguria

**Quante volte fai ciò che credi giusto anziché ciò che senti?** La quantità di informazioni sempre crescente rispetto a ciò che è corretto mangiare e fare per la nostra salute a volte rischia di confonderci su quanto di tutto questo sia vero per noi. Nella mia esperienza degli ultimi 10 anni con le persone mi sono accorta che quello che è utile e funzionale per qualcuno non lo è altrettanto per altri. Il benessere è soggettivo. Per essere in forma, in salute e felici dobbiamo iniziare a prenderci la responsabilità di ascoltare cosa il corpo ci comunica. Siamo fatti per ricevere informazioni dal mondo che ci circonda e dal nostro interno, per imparare a riconoscere ed elaborare i messaggi e per agire di conseguenza. In questo incontro è mia intenzione riportare l'attenzione su come funzioniamo e su come ascoltare il nostro corpo in modo semplice e pratico per rialinearci ai nostri bisogni e iniziare a nutrire la nostra vita del giusto cibo, del giusto movimento e delle giuste azioni.

16.30-17.00 | Conferenza

**Ben-Essere al Lavoro**

Priscilla Dusi, Massimo Gargioni / Psicologi del lavoro e delle Organizzazioni

Il concetto di Ben-Essere Aziendale, inteso come un programma di accorgimenti e azioni volto al raggiungimento del benessere psicofisico, economico, relazionale dei dipendenti si è fatto strada nel mondo del lavoro in momenti e con esiti differenti a seconda dei contesti. Accanto ad esempi virtuosi di Aziende, che a vario titolo si sono impegnate nella ricerca del benessere, **permangono ampi spazi in cui stare bene sul posto di lavoro, è ancora una questione accessoria e derogabile**, nutrita di speranze o frutto di fortunate coincidenze considerate poco ripetibili. Sempre più aziende negli Stati Uniti hanno introdotto la figura del Chief Happiness Officer (Manager della felicità). Senza arrivare alla figura del C.M.O. americano, si può più semplicemente mettere in atto qualche accorgimento che renda il luogo di lavoro un posto più sereno. L'intervento, dopo una breve spiegazione teorica dell'argomento, presenterà **alcune buone prassi partendo da progetti realizzati da Aziende locali e nazionali, sostenibili anche nelle nostre Organizzazioni**.

16.30-17.30 | Workshop

**La vista come sistema aperto**

Laura Canepa / Ortottista, Socio SIPNEI Liguria

**Il benessere è il risultato di un delicato equilibrio che si può raggiungere attraverso la consapevolezza di pratiche e abitudini che possono essere molto piacevoli grazie al fatto che restituiscono una migliore qualità della vita in tempi brevi.** Nella mia personale esperienza pongo il benessere del recettore visivo come primario nella gestione della salute, poiché, come indicato nel Manifesto per la Vista, **una buona capacità visiva si accompagna spesso a migliori abitudini** che riguardano: il movimento aerobico, il rilassamento, la centralizzazione del vedere (che significa comprendere l'importanza del "qui e ora"), la capacità di immaginare, l'allenamento alla memoria, la buona alimentazione, l'acqua necessaria al funzionamento di tutti i nostri organi, la respirazione naturale. La vista è una metafora di come gestiamo la nostra vita: qualità della vista è qualità della vita.

**Per essere in forma,  
in salute e felici dobbiamo  
iniziare a prenderci  
la responsabilità di ascoltare  
cosa il corpo ci comunica.**

17.30-18.00 | Conferenza

## Cimenti invernali Idro e talassoterapia a onde e correnti fredde

Roberto Giuria/ Medico, Responsabile SIPNEI Liguria, Presidente ANTA  
Erika Luzzo/ Infermiera professionale socia SIPNEI Liguria

La parola cemento, nel lessico universale italiano, si riferisce all'affrontare una prova difficile, un rischio, un potenziale pericolo. Questo termine con una trasposizione è entrato ormai nell'uso corrente per indicare una manifestazione, generalmente non competitiva, in occasione della quale ci si bagna o si nuota nelle acque fredde del mare, dei laghi e fiumi, principalmente d'inverno (cemento invernale) anche in condizioni meteorologiche avverse, con pioggia e neve.

L'Associazione Nuotatori del Tempo Avverso (ANTA, [www.nuotatorideltempoavverso.org](http://www.nuotatorideltempoavverso.org)) si è costituita per **mettere in luce l'aspetto positivo di questa attività, con ripercussioni favorevoli sulla salute**, avvalendosi del paradigma scientifico della PNEI (Psiconeuroendocrinoimmunologia) con la collaborazione dell'Università di Genova. Dal 2006 si sono fatti studi e pubblicazioni sull'argomento dei cimenti invernali, tali da poterne **dimostrare la valenza terapeutica in ambito psico-fisico**.

L'ANTA promuove inoltre in molte località marine, lacustri e fluviali, accompagnati spesso da manifestazioni culturali.

17.30-18.30 | Workshop

## Tecniche di rilassamento

Tamara Mesemi/ Psicologa dello sport e psicoterapeuta

Le tecniche di rilassamento sono un efficace strumento per gestire lo stress, diminuendo i livelli di ansia e gli eccessi di emozioni sfavorevoli. **Tali tecniche, basandosi su basi scientifiche, ci consentono di "fermarci" e di entrare in contatto con il nostro interno.** La vita frenetica, i problemi, l'eccessiva attenzione a ciò che è "esterno" ci allontana dalla nostra "bussola" psicologica, dai nostri bisogni, dalle nostre emozioni. **Imparare a rilassarsi, utilizzando tecniche specifiche basate sulla respirazione efficace e sull'approfondimento della consapevolezza dei propri stati mentali ed emotivi,** diviene fondamentale per ricaricarci di energie positive e per stare bene nel nostro percorso di vita.

Dopo una breve presentazione dei paradigmi teorici di base e delle differenti tecniche di rilassamento, svolgeremo un laboratorio esperienziale per sperimentare il ben...essere in rilassamento.

18.30-19.00 | Conferenza / Max 30 persone - c/o Cream Cafè

## Benessere e intimità La coppia viva

Giuliana Mussa Jacob/ Psicologa-psicoterapeuta

L'oggetto di questa conferenza è la coppia formata da due esseri umani: Noi che ci amiamo.

Diventare coppia nell'attuale contesto culturale implica dinamiche relazionali abbastanza differenti da quelle che entravano in gioco qualche decennio fa. La realtà del vivere e condividere la vita di coppia è diversa nelle varie culture e società. La società post-moderna (Bauman, 2004) richiede alla coppia un nuovo modo di stare insieme e un "adattamento creativo" eccitante, ma anche rischioso.

Un cambiamento rilevante del nostro tempo riguarda lo sfondo dei significati che sono implicati nella scelta del partner. Ogni persona, nel contesto attuale, avverte come **esigenza primaria il desiderio di autorealizzazione e di vivere la propria soggettività; nonostante ciò, continua a cercare il compagno/a della vita**, magari pensando che non sarà una scelta definitiva.

Tale situazione, nuova a livello storico, ha aperto prospettive differenti negli studi e nelle ricerche attuali sulle dinamiche e sulle motivazioni della scelta del partner.

18.30-19.00 | Conferenza

## Organi ed emozioni secondo la Medicina Tradizionale Cinese

Cecilia Contenti/ Medico, Socio SIPNEI Liguria

**La mente e il corpo sono considerati, nella teoria medica cinese, come un unico sistema inscindibile.** La teoria degli Organi Interni, importante parte della MTC, spiega al meglio questa visione integrata in cui gli Organi non sono considerati solo nella loro accezione anatomica, ma sono visti come un complesso sistema energetico che comprende anche i loro aspetti mentali, emotivi e spirituali. Questa interpretazione si spiega con un altro concetto cardine del pensiero cinese che è quello del Qi, traducibile come Energia. Tutta la realtà è una manifestazione del Qi che si presenta in vari gradi di aggregazione. In questo caso il Qi più denso forma gli Organi interni, mentre il Qi più rarefatto si manifesta negli aspetti emozionali a questi associati. **Ogni Organo quindi non è solo una entità anatomica ma un'entità energetica che si manifesta in vari stadi di aggregazione**, da quello più fisico a quello più immateriale che sono tra loro in relazione reciproca in quanto lo stato dell'organo influisce sulle emozioni e le emozioni sullo stato dell'organo.

# Domenica 16 giugno

10.00-11.30 | Informazioni e distribuzione materiale divulgativo

11.30-13.00 | **Workshop**

## **Medicina integrata** **Tecniche respiratorie per la circolazione linfatica**

Fabrizio Vassallo / Osteopata, Socio SIPNEI Liguria

Lorenzo Ricolfi / Medico, Socio SIPNEI Liguria

Il sistema linfatico, che decorre parallelamente al circolatorio, pur non essendo molto conosciuto, esplica in realtà importanti funzioni tra cui il mantenimento dell'equilibrio dei fluidi corporei, il trasporto dei nutrienti dal sistema digerente a quello circolatorio, la funzione immunitaria. Esistono vari tipi di vasi linfatici, che vanno dal plesso capillare linfatico ai dotti linfatici più grandi di diametro, per poi svuotarsi nel sistema circolatorio. **La circolazione linfatica risente di parecchie influenze esterne**, quali i movimenti attivi o passivi di locomozione, la pulsazione dei vasi arteriosi, la relazione con il sistema nervoso centrale e la respirazione. **Proprio tramite la respirazione, porta d'accesso tra movimento volontario ed involontario, riusciremo ad agire ed accedere al sistema circolatorio linfatico.**

14.30-15.00 | **Conferenza**

## **Interventi post trauma per bambini - EMDR**

Elisabetta Graziano / Psicologa-psicoterapeuta, Practitioner EMDR

Rossella Delucchi / Psicologa-psicoterapeuta EMDR

L'EMDR è un trattamento psicoterapico innovativo scoperto nel 1989 da Francine Shapiro.

Al principio venne utilizzato per elaborare ricordi traumatici legati a singoli eventi quali terremoti, incidenti ed oggi è considerato il trattamento evidence based per ogni tipo di disturbo da stress posttraumatico e validato da molteplici ricerche. L'American Psychological Association e American Psychiatric Association, l'Organizzazione Mondiale della Sanità e il nostro Ministero Della Salute lo hanno approvato come intervento efficace non solo per i disturbi post traumatici.

L'EMDR è un approccio psicoterapico efficace anche per i bambini e non solo per eventi traumatici maggiori legati a singoli eventi e numerosi studi hanno dimostrato che l'EMDR può essere utilizzato con successo con i bambini garantendo uno sviluppo sano.

**Durante la conferenza verrà presentato l'approccio terapeutico EMDR ed illustrato, in particolare, il suo utilizzo nelle emergenze per la prevenzione del disturbo post traumatico da stress, garantendo resilienza e capacità di gestire possibili eventi emergenziali.**

Dopo un evento traumatico è importante intervenire su tutta la popolazione con interventi psicoeducativi per permettere alle persone di capire quali reazioni comuni possono conseguire soprattutto nelle fasce di popolazione più debole come anziani e bambini, quali fasi possono susseguirsi dopo l'esposizione dell'evento traumatico ed infine informare su cosa fare nella fase peritraumatica.

Verrà spiegato **l'intervento degli psicoterapeuti EMDR durante la tragedia del crollo del Ponte Morandi**, spiegando in cosa consiste l'approccio terapeutico EMDR in particolare verrà illustrato il lavoro svolto con i bambini e i loro caregiver.

14.30-15.30 | **Laboratorio**

## **Brain Training** **Invecchiamento attivo per la Terza Età**

Paola Aslangul / Psicologa Psicoterapeuta

Molte persone invecchiano in modo "accettabile" dal punto di vista fisico, ma spesso si evidenziano problematiche cognitive riguardanti per lo più la memoria, l'attenzione e la capacità di orientarsi nello spazio e nel tempo.

Spesso, a questi deficit conseguono un peggioramento della qualità della vita e della capacità di relazionarsi con se stessi e con gli altri.

**Questa compromissione delle funzioni cognitive può essere rallentata e gestita con successo grazie a esercizi mentali appropriati** che stimolano le diverse aree di funzionamento mentale da riabilitare, garantendo il buon funzionamento dei processi mentali coinvolti.

In questo contesto proponiamo interventi di "Brain Training", che si sostanziano in tecniche e strategie utili per migliorare la qualità della vita e il benessere dell'anziano. **L'allenamento mentale consiste in giochi piacevoli e divertenti**, che hanno la finalità di mantenere un'efficienza mentale costante e ottimale, con effetti duraturi sulle prestazioni intellettuali e con una conseguente ricaduta positiva sulla propria esistenza.

**Dopo un evento traumatico è importante intervenire su tutta la popolazione con interventi psicoeducativi**

15.30-16.00 | Conferenza

## Genitorialità Digitale

Biancamaria Cavallini/ Psicologa

Educare bambini e ragazzi a un uso consapevole e responsabile del digitale spetta oggi a generazioni analogiche, nate - e in parte cresciute - al di fuori del contesto digitale che caratterizza invece l'esperienza dei più giovani. **Cosa significa essere nativi digitali? Come crescere i propri figli alla luce del digitale e conoscere meglio il loro mondo? Come gestire i rischi e sfruttare le potenzialità della tecnologia?**

15.30-16.30 | Laboratorio

## Ben-Essere in gioco

Roleplaying per bambini dagli 8 agli 11 anni

Laura Pugiotta/ Psicologa

Federica Seta/ Psicologa psicoterapeuta

**In questo gioco dovrai interpretare un personaggio che agisce in una storia. Ogni azione e ogni parola del tuo personaggio avranno conseguenze concrete sugli eventi.** Dovrai affrontare una missione, affrontando imprevisti e risolvendo misteri, ma non sarai solo: assieme a te giocheranno amici e alleati. Se collabori con loro potrai completare con successo la tua missione!

Il role playing è un gioco basato su una narrazione condivisa in cui tutti i presenti partecipano, interpretando e gestendo un personaggio protagonista.

Attraverso questa esperienza **i bambini potranno misurarsi in prima persona con gli altri e prendere confidenza con le proprie abilità personali** note anche col nome di life skills: verranno quindi create delle situazioni di gioco nelle quali saranno stimolate capacità come l'empatia e la creatività. Il

role playing non è solo un gioco divertente per chi vi partecipa, ma si pone l'obiettivo di promuovere la salute di bambini e adolescenti attraverso lo sviluppo delle life skills.

16.30-17.00 | Conferenza

## Lo Psicologo in Farmacia

Un'opportunità per il benessere delle persone

Elisa Carozza/ Psicologa psicoterapeuta

Federica Seta/ Psicologa psicoterapeuta

**Lo Psicologo in farmacia è un professionista che, in collaborazione con le farmacie del territorio, offre un servizio di promozione e prevenzione del benessere psicologico.** Lo scopo di questa collaborazione è quello di favorire il benessere bio-psico-sociale nella presa in cura globale della persona, offrendo dei servizi rivolti alla cittadinanza che agiscano a livello preventivo e che promuovano una cultura del Benessere. A partire dal lavoro svolto all'interno del Gruppo di Lavoro di Psicologia Clinica Psicosomatica e Psicologia della Salute dell'Ordine degli Psicologi della Liguria si è provato a delineare un modello per avviare una collaborazione il più possibile efficiente tra psicologo e farmacista. L'intervento introdurrà questo modello e gli aspetti pratici del servizio offerto.

16.30-17.30 | Laboratorio

## Roleplaying adulti Ponte Morandi

Erminia Murchio/ Psicologa del lavoro e delle organizzazioni con approccio psicosociologico

Il 14 agosto 2018 il crollo del Ponte Morandi ha causato la morte di 43 persone, innescato una catena di lutti per i familiari, gli amici, i colleghi, le comunità di appartenenza; privato delle proprie case 255 famiglie; ha costretto genovesi e non genovesi a cambiare abitudini e ritmi di vita. Sono crollate certezze, illusioni, speranze e progetti per il futuro. **È ancora possibile parlare di benessere in una situazione del genere?** Ognuno di noi ha un suo personale vissuto del Ponte, prima e dopo il crollo. Un ricordo di quel preciso momento e del dopo Il Role Playing (Gioco di ruoli) vuole essere uno strumento per "mettere in scena" i nostri pensieri ed emozioni. **Un piccolo passo sulla strada della fiducia.**

**Il role playing è un gioco basato su una narrazione condivisa in cui tutti i presenti (tranne il facilitatore) partecipano, interpretando un personaggio**

17.30-18.30 | **Laboratorio**

## Laboratorio sulle emozioni: oggi come ti senti?

### Per bambini dai 4 ai 10 anni e famiglie

Paola Biondo/ Psicologa - psicoterapeuta e mediatrice familiare  
 Ilaria Donvito/ Psicologa

"Il primo passo nell'educare al ben-essere emotivo è dare voce a ciò che si prova" (Goleman)

**Le emozioni sono la base senza cui il pensiero non può operare correttamente.**

L'obiettivo di questo laboratorio è quello di condurre i partecipanti ad un riconoscimento di rabbia, tristezza, disgusto, sorpresa e gioia attraverso l'utilizzo di uno spazio all'interno di uno stand in cui esprimersi liberamente rispetto ad esse, offrendo loro stimoli capaci di aiutarli ad una prima elaborazione dei vissuti attraverso il fare insieme.

17.30-19.00 | **Conferenza** / Max 40 persone

## Mindfulness

### Presentazione & pratica

Sergio Sabatini/ Psicologo-psicoterapeuta

**La Mindfulness nasce per opera di Jon Kabat-Zinn negli anni '70 con l'intento di promuovere, mediante un autoaddestramento intensivo, la riduzione dello stress.**

La pratica consiste nel mantenere desta l'attenzione momento per momento e stimolare le capacità intrinseche di rilassamento ed osservazione interna.

L'intervento prevederà due momenti distinti: nel primo si presenteranno le linee generali della Mindfulness, nel secondo si procederà ad una breve conduzione della pratica.

18.30-19.30 | **Laboratorio**

## Conoscere per Conoscersi

Cristiano Trentini/ Psicologo-psicoterapeuta  
 Jarmila Chylova/ Psicologa-psicoterapeuta

**Conoscere è una cosa non semplice. Conoscersi è ancora più complicato.** Se io provo a conoscere il mondo attorno a me, questo mondo mi fornirà dei messaggi, che mi danno qualche idea in più su chi sono io. Se questi messaggi vengono forniti attraverso tecniche e metodi appropriati, io riesco a conoscermi un po' di più.

Nel laboratorio "Conoscere per conoscersi" viene proposta una serie di tecniche per giungere alla conoscenza di noi stessi. La conoscenza del prossimo può avvenire attraverso una serie di interazioni con l'altro e proprio attraverso di esse si esplica la mia identità. **Più io conosco l' "altro" più questo mi darà "notizie" sulla mia identità attraverso una serie di feedback".** La metodologia qui applicata si basa su modalità esperienziali, affiancate alla presentazione di aspetti teorici e accompagnate da discussioni sugli argomenti esperiti.

Gli argomenti trattati comprendono: la percezione, l'atteggiamento, la comunicazione, i concetti di relazione e interazione, la comunicazione assertiva, la negoziazione, le principali difese nell' uomo e la leadership. **Materiale da portare: carta e penna.**