

TEORIAPERTA

SEMINARIO ESPERIENZIALE

sabato 9 giugno 2018

CORPO E MENTE IN ASCOLTO:

La regolazione psicobiologica delle emozioni
Un processo integrato Corpo Mente Ambiente



Sesta Edizione

I propri stati interni sono caratterizzati dalle sensazioni-percezioni del corpo e dalle emozioni. Saper riconoscere e regolare questi processi psicofisici è fondamentale per la nostra esistenza.

Saper ascoltare il nostro corpo è un processo che può divenire consapevole. Saper riconoscere e modulare le nostre emozioni può orientarci a compiere comportamenti più adattivi, cioè più sicuri ed efficaci.

La regolazione degli stati interni è un processo evolutivo, che inizia fin dalla nascita, in stretta interazione con gli altri e con il proprio ambiente di vita.

Una comunicazione efficace passa attraverso una chiara lettura di quello che sentiamo, pensiamo e riusciamo a trasmettere all'altro.

Sulla base delle recenti conoscenze scientifiche il Workshop ha un obiettivo psicoeducazionale e informativo, si svolgerà prevalentemente in forma esperienziale attraverso semplici esercizi e tecniche psicocorporee sui temi che saranno trattati.

In un clima relazionale di gruppo, accogliente, interattivo e non giudicante, il seminario può offrire la possibilità di acquisire conoscenze-potenzialità creative su cui riflettere per migliorare e promuovere la salute, il benessere personale e la comunicazione sociale.

Responsabile e Conduttrice del Seminario: dott.ssa Paola Foggetti

Per partecipare è necessario concordare un breve incontro preliminare gratuito

E' richiesta l'adesione entro il 31 maggio, il costo: € 70

Sesto Centro di Psicoterapia Cognitiva, Viale delle Milizie 138 int. 2 – Roma

Durata: dalle h 10.00 alle h 18.00

INFO: tel/fax 06 87725440 Lun-Ven dalle 15-19 , cell 3334492952

info@sestocentro.it , pa.foggetti@gmail.com

PROGRAMMA

10.00 Presentazione del seminario di gruppo

10.15 Il primo spazio relazionale: il corpo. Dalla sensazione alla percezione

10.45 Le emozioni semplici e le emozioni complesse (foto e filmati)

11.15 Tutte le emozioni sono importanti. Riconoscere le emozioni (esercizi)

Pausa caffè

11.30 Il clima del gruppo e la dominanza percettiva, tra biologia e cultura

12.30 Emozioni e salute: le origini della regolazione mente corpo. (filmati)

13.00 La comunicazione e i suoi elementi: dall'implicito all'esplicito

13.30 Pausa pranzo

14.45 Le componenti dinamiche della comunicazione.

15.00 I ritmi della comunicazione visiva, vocale e spaziale

15.30 filmato e esercizi

16.30 Le tecniche psicocorporee efficaci per la regolazione psicofisiologica delle emozioni: una rassegna

17.00 La principale pratica della Mindfulness: il respiro (esercizio)

Discussione in gruppo e conclusione