



SEMINARIO ESPERIENZIALE

CORPO E MENTE IN ASCOLTO:

La regolazione psicobiologica delle emozioni Un processo integrato Corpo Mente Ambiente Quinta 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 e 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 conoscenze scientifiche in materia, il Workshop ha un obiettivo informativo e psicoeducazionale, si svolgerà prevalentemente in forma esperienziale attraverso semplici esercizi e tecniche psicocorporee sui temi che saranno trattati.

In un clima relazionale 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.

Per partecipare è necessario concordare un incontro preliminare gratuito

Sabato 14 ottobre 2017

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

Dalle ore 10.00 alle ore 17.30

max 12 partecipanti

Conduttrice del seminario:

dott.ssa Paola Foggetti, psicologa clinica e psicoterapeuta

Per informazioni rivolgersi: Segreteria Sesto Centro di Psicoterapia Cognitiva tel/fax 06 87725440, orario: 15/19

www.sestocentro.it

PROGRAMMA

10.00 Le Emozioni Semplici e Complesse

10.30 Riconoscere le emozioni. Foto e filmati (esercizi)

11.30 pausa caffè

11.45 Emozioni e Salute: la regolazione mente-corpo (esercizi)

13.00 – 14.00 Pausa pranzo

14.00 La comunicazione e i suoi elementi

15.00 Le componenti dinamiche della comunicazione. Filmato e esercizi

16.00 I ritmi nella comunicazione visiva, vocale e spaziale tra adulti. Filmato e esercizi

17.00 Discussione in gruppo