

***Tu -* TERZA UNIVERSITA’ - 2021/22**

Provincia - **SECONDA FASE**

**CASAZZA**

**Referenti:** Elide Longa e Sergio Bettoni

**Iscrizioni e informazioni:** associazione Il Melograno, via Nazionale 90, mercoledì, ore 9-11 telefono 334.7545323; per informazioni Biblioteca Comunale, c/o Municipio, tutti i giorni

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Modulo n° | **102** | ***CON I PIEDI PER TERRA! STRATEGIE QUOTIDIANE DI MINDFULNESS*** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | Simone Algisi |
| **Giorno** | Lunedì |
| **Orario** | 16 – 18,15 |
| **Periodo** | Dal 10.1.2022 al 21.2.2022 (7 incontri) |
| **Sede** | Sala Consiliare, piazza della Pieve (€ 21) |
| **Argomento** | **Psicologia** |
| **Presentazione** | *“Mi fa male la testa, speriamo che non mi venga un’emicrania…”, “Perché continuo a sbagliare con gli altri?”, “Se soltanto avessi…”. Pensieri di questo tipo continuano ad affiorare alla nostra mente e ci procurano ogni giorno sofferenze inutili, distogliendoci dall’intensità del momento attuale. La mindfulness può, invece, aiutarci a riscoprire la pienezza del “qui ed ora”, permettendoci di vedere le cose così come sono, di accettare più serenamente incertezze e cambiamenti, di rinunciare al tentativo di controllare ogni cosa. Tutto questo attraverso una serie di semplici esercizi di potenziamento che consentono un’implementazione meditativa. Insieme scopriremo strategie efficaci per essere più concentrati ed efficienti. Diventerà, così, più facile affrontare le difficoltà quotidiane, apprezzare ciò che si ha e sentirsi connessi con gli altri ed il mondo, gestire le emozioni e gli stati d’animo difficili, rinunciare al controllo impossibile, approfondire le relazioni interpersonali, mettere un freno alle abitudini poco sane e trovare sollievo dall’ansia, dalla depressione e dai disturbi legati allo stress.* |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 10.01.2022 | Mindfulness: un approccio teorico e pratico alla consapevolezza di sé, un aiuto nel mantenere la concentrazione sul qui e ora contro le ansie del quotidiano  Definizione di elementi base della teoria e della tecnica  L’influenza della società attuale sui vissuti di ansia: l’epoca del digitale, del narcisismo e del multitasking |
| **2** | 17.01.2022 | Connessione mente corpo: stress e ansia cosa sono e come funzionano  Esercizi di esplorazione consapevole |
| **3** | 24.01.2022 | Trappole mentali che ci bloccano nel quotidiano  Tecniche di rilassamento: meditazione, concentrazione sul respiro e scansione corporea |
| **4** | 31.01.2022 | Pensieri ed Emozioni Positive/Negative nel legame con il dolore mentale |
| **5** | 07.02.2022 | Consapevolezza di sé ed autostima  Autoefficacia percepita nelle attività quotidiane |
| **6** | 14.02.2022 | Il ruolo delle abitudini  Consapevolezza di sé e movimento |
| **7** | 21.02.2022 | Ripresa degli step del corso  Condivisione di quanto emerso durante il percorso |