

***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2022/23**

Provincia - **PRIMA FASE**

**ZOGNO**

**Referente:** Fulvia Salvi

**Informazioni e iscrizioni**: SPI CGIL, via Martiri della Libertà 2, tel. 035.3594670, primo e terzo mercoledì del mese ore 14.30-17

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **112** | ***STRATEGIE PER IL BENESSERE QUOTIDIANO*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | Simone Algisi |
| **Giorno** | Martedì |
| **Orario** | 15.00-17.15 |
| **Periodo** | Dal 18.10.2022 al 29.11.2022 (6 incontri) (€ 24,00) |
| **Sede** | Oratorio, via San Lorenzo |
| **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* |
| **Tutor** |  |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 18.10.2022 | Tecniche di rilassamento: un approccio teorico e pratico alla consapevolezza di sé, un aiuto nel mantenere la concentrazione sul qui e ora contro le ansie del quotidiano |
| **2** | 25.10.2022 | Connessione mente corpo: stress e ansia cosa sono e come funzionano - Esercizi di esplorazione consapevole |
| **3** | 08.11.2022 | Trappole mentali che ci bloccano nel quotidiano  Tecniche di rilassamento: meditazione, concentrazione sul respiro e scansione corporea |
| **4** | 15.11.2022 | Pensieri ed Emozioni Positive/Negative nel legame con il dolore mentale |
| **5** | 22.11.2022 | Consapevolezza di sé ed autostima  Autoefficacia percepita nelle attività quotidiane |
| **6** | 29.11.2022 | Ripresa degli step del corso  Condivisione di quanto emerso durante il percorso |