 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2024/25**

 Provincia - **PRIMA FASE**

**Villa di Serio**

**Referente**: Marinella Alborghetti; **Informazioni**: Biblioteca Comunale Popolare di Villa di Serio, via Papa Giovanni XXIII 60, tel. 035.654670

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **130** | ***Quando il corpo parla per noi*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Stefano Lamera** |
| **Giorno** | Mercoledì |
| **Orario** | 15.00-17.15 |
| **Periodo** | Dal 16 ottobre al 20 novembre 2024 (6 incontri - € 24,00) |
| **Sede** | Sala delle Carrozze, via Papa Giovanni XXIII 60 |
| **Argomento** | **PSICOLOGIA** |
| **Presentazione** | *La società odierna ci obbliga a ritmi di vita che non ci permettono di prenderci cura di noi, arriviamo quindi a trascurare i nostri bisogni personali che divengono marginali. Ecco che allora il nostro corpo si ribella, determinando una serie di conseguenze come disturbi d'ansia o psicosomatici che possono compromettere la qualità della nostra esistenza. Il corso offre la possibilità di attingere a suggerimenti utili per ottenere benefici quali: serenità, maggiore soddisfazione e riduzione della frustrazione. Si parlerà anche di autostima e della modalità con cui ci confrontiamo e relazioniamo con l'Altro, il fine è di divenire maggiormente interpreti attivi ed efficaci della nostra esistenza.* |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 16.10.2024 | Il linguaggio del corpo |
| **2** | 23.10.2024 | Il corpo reagisce ai miei silenzi |
| **3** | 30.10.2024 | I disturbi dell'ansia |
| **4** | 06.11.2024 | I disturbi psicosomatici |
| **5** | 13.11.2024 | Liberare la mente per liberare il corpo |
| **6** | 20.11.2024 | Cosa è l'autostima |