 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2025/26**

Provincia - **SECONDA FASE**

**TREVIGLIO**

**Referente:** Maria Reduzzi tel. 353.4399688

**Iscrizioni e informazioni**: SPI CGIL, via Cesare Battisti 43/b, tel. 035.3594450, martedì pomeriggio dalle 14,30 alle 16,30 sino all'1ottobre (inizio dei corsi) e venerdì dalle ore 10 alle-12. e dalle 14,30 alle 16,30 a partire dal 21 giugno.

**Sede dei corsi**:Sala conferenze Auser, via Merisio 6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **138** | ***QUANDO IL CORPO PARLA PER NOI*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Stefano Lamera** |
| **Giorno** | Martedì |
| **Orario** | 15.00 - 17.15 |
| **Periodo** | Dal 13 gennaio al 17 febbraio 2026 (6 incontri - € 24,00) |
| **Sede** | Sala conferenze Auser, via Merisio 6 |
| **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** | 13.01.2026 | Il linguaggio del corpo |  |
| **2** | 20.01.2026 | Il corpo reagisce ai miei silenzi |  |
| **3** | 27.01.2026 | I disturbi dell'ansia |  |
| **4** | 03.02.2026 | I disturbi psicosomatici |  |
| **5** | 10.02.2026 | Liberare la mente per liberare il corpo |  |
| **6** | 17.02.2026 | Cosa è l'autostima |  |