

BENESSERE: dall'Individuo alla Famiglia

Con "benessere" si intende un buon equilibrio psicologico, fisico e sociale. L'essere umano è un essere sociale, quindi ha la percezione di se stesso, del proprio valore, del proprio benessere, non solo in rapporto a sé, al proprio stato psico-fisico, ma anche in base al rapporto che instaura con gli altri e a quello che gli altri vedono in noi.

In questo ciclo di incontri, che ha come filo conduttore il "benessere" attraverseremo alcune tappe della vita adulta e scopriremo come migliorare il rapporto con noi stessi, col partner e con la famiglia e le strategie per prevenire l'eventuale insorgenza di problematiche comportamentali, psicologiche a fisiche, che possono sfociare, quando non precocemente riconosciute e non adeguatamente affrontate, in vere e proprie patologie.

Relatori:

dott.ssa Lara Farinella

dott. Emilio Gerboni

dott.ssa Marina Giannerini

dott. Zaccheo Pirani

Tutti i relatori degli incontri sono **Psicologi–Psicoterapeuti** specializzati in Psicoterapia Breve Strategica. Lavorano con adulti, famiglie, coppie e adolescenti in qualità di liberi professionisti e/o all'interno di strutture pubbliche. Sono inoltre tutti volontari dell'Associazione Nardone-Watzlawick.

“sii quello
che vorresti
che il mondo fosse”

Informazioni: Marina Giannerini, tel. 338 27.18.876
www.nardone-watzlawick-onlus.org



Associazione
Nardone-Watzlawick
onlus

Benessere: dall'Individuo alla Famiglia

Giovedì 3 e 17 Febbraio, 3 e 17 Marzo 2011



Giovedì 3 Febbraio 2011
L'INDIVIDUO: forza e fragilità
Prevenire e superare Ansie e Paure

Giovedì 17 Febbraio 2011
DAL SINGOLO ALLA COPPIA
Istruzioni per l'uso

Giovedì 3 Marzo 2011
BENESSERE in FAMIGLIA
*Gestire in maniera strategica le
Relazioni in famiglia*

Giovedì 17 Marzo 2011
**INDIVIDUO, COPPIA,
FAMIGLIA:**
*Affrontare le sfide
che la vita ci propone*

**Sala Polivalente del Quartiere Borgo Panigale,
via M. E. Lepido 25/2, ore 20.30 - Bologna**

**TUTTI GLI INCONTRI SONO GRATUITI
La Sala può accogliere massimo 90 persone**

BENESSERE: dall'Individuo alla Famiglia

Incontri di Psicologia Strategica

Giovedì 3 Febbraio 2011, ore 20.30

L'INDIVIDUO: forza e fragilità

Prevenire e superare Ansie e Paure

Tutti, almeno una volta nella vita, hanno provato l'esperienza di sentirsi sopraffatti dalle situazioni, sperimentando la voglia di fuggire per non dover affrontare ciò che spaventa. Evitare le situazioni che temiamo, nel rapporto con noi stessi, con gli altri e col mondo, non ci consente però di crescere come persone, anzi, ci rende sempre più insicuri. Mentre **l'elaborazione di una propria paura rafforza la stima in se stessi.**

Nel corso dell'incontro verranno analizzate le forme della paura e dell'ansia, per capire insieme, come si formano, come si mantengono e quindi come prevenirle.

Giovedì 17 Febbraio 2011, ore 20.30

DAL SINGOLO ALLA COPPIA

Istruzioni per l'uso

La coppia nasce dall'incontro di due persone e da un **progetto comune**; è una realtà nuova, qualcosa di diverso dalla semplice somma di due individui. Una coppia non è mai un'entità a se stante: essa modifica la sua forma quando si allarga e diventa famiglia, arricchendosi di nuove sfumature, accogliendo diversi punti di vista e confrontandosi con altri sistemi parentali. Basilare per la coppia, è costruire un **senso del Noi**, dove le individualità non sono eliminabili e possono esprimersi senza comprimersi. Se si costruisce il "Noi", si possono affrontare i problemi che si incontrano lungo il cammino senza rischiare la rottura.

Vedremo insieme quali sono le trappole più comuni che possono minare una serena e appagante vita di coppia e come evitarle.

Giovedì 3 Marzo 2011, ore 20.30

BENESSERE in FAMIGLIA

Gestire in maniera strategica le Relazioni in famiglia

Un sano ed equilibrato rapporto familiare può avere una funzione protettiva per molte difficoltà comportamentali dell'età evolutiva. Una coppia solida è anche alla base di un'efficace gestione dei figli. Non sempre è facile costruire questo tipo di relazione: è necessario impegno, responsabilità nell'affrontare le difficoltà da parte di entrambi e l'intento di realizzare un dialogo costruttivo che arricchisca la relazione. Una affettuosa e chiara trasmissione delle regole in famiglia, insieme ad una corretta comunicazione, è fondamentale per una sana vita nel mondo. L'obiettivo di questo incontro sarà quello di aiutare i genitori a comprendere come ricoprire al meglio l'importante ruolo di guida per i loro figli. Si forniranno inoltre strumenti e strategie concrete per gestire al meglio le principali **problematiche educative** che i genitori si trovano quotidianamente a fronteggiare.

Giovedì 17 Marzo 2011, ore 20.30

INDIVIDUO, COPPIA, FAMIGLIA:

Affrontare le sfide che la vita ci propone

Gli esseri umani sono accomunati da alcuni bisogni fondamentali tra cui il bisogno di amore e il bisogno di approvazione, molti dei comportamenti delle persone sono orientati al soddisfacimento di tali bisogni. Per questo alcune delle problematiche più diffuse e cruciali nell'arco della vita di uomini e donne, sono legate a questi temi così profondi e significativi.

Non a caso l'esperienza della perdita di una persona amata, in seguito a una separazione o per un lutto, è tra le più traumatiche e dolorose. Come non è un caso che in una società così legata all'apparenza uno tra i più diffusi problemi che possono insorgere in età di sviluppo, siano disturbi alimentari. Verranno analizzate le ripercussioni che le **"perdite d'amore"** e il bisogno di approvazione possono avere sulla vita dell'individuo, ma anche sui figli e sull'intero sistema familiare. Si forniranno strumenti per aiutare adulti e ragazzi a gestire e elaborare le situazioni critiche che possono incontrare nel loro percorso di vita.