

• IL NOSTRO INVITO

L'idea di organizzare queste conferenze gratuite ed aperte a tutti, nasce dall'osservazione del crescente bisogno di trovare uno spazio di riflessione e confronto per affrontare difficoltà e problematiche che, se non risolte, rischiano di diventare un peso insopportabile per l'individuo e per le famiglie, con pesanti ricadute nel sociale.

Le conferenze sono uno dei servizi offerti all'interno del Centro "Casa delle Famiglie".

Uno spazio all'interno del quale ricevere un aiuto concreto nella gestione e soluzione di problemi attraverso servizi gratuiti di consulenza, sostegno psicologico, psicoterapia.

Per informazioni:

Centro "Casa delle Famiglie" Via Anconella, 3
055/ 223328 casadellefamiglie@csfirenze.it

Con il contributo



ENTE
CASSA DI RISPARMIO
DI FIRENZE



Associazione Nardone-Watzlawick Onlus



Centro di Solidarietà di Firenze

Invita chiunque interessato alla

DISCORSERIA PSICOLOGICA

**1° ciclo di incontri di informazione e prevenzione con
Moira Chiodini, Psicologa - Psicoterapeuta
Specialista in Psicoterapia breve strategica**

SALA INCONTRI CSF

Via Anconella, 3

(accesso anche da Via Pisana,2)

Firenze

Ore 18.00 **INGRESSO LIBERO**



Parleremo di

ALIMENTAZIONE E BENESSERE (VENERDÌ 22 APRILE)

La dieta paradossale: dimagrire mangiando

IL BENESSERE DELLA COPPIA (VENERDÌ 6 MAGGIO)

Come superare le difficoltà nella relazione

RAPPORTO GENITORI FIGLI (VENERDÌ 20 MAGGIO)

gestire in maniera strategica le difficoltà dei figli

Venerdì 22 aprile 2011, ore 18:00

ALIMENTAZIONE E BENESSERE

“la dieta paradossale: dimagrire mangiando”

L'alimentazione influenza la nostra salute e, più in generale, la nostra vita. Il benessere fisico è infatti fortemente legato a quello psicologico e sociale e **godere di un sano rapporto con il cibo** è un ottimo modo per prendersi cura di sé e star bene assieme agli altri.

Nei paesi sviluppati e nella società opulente in cui viviamo, *bellezza* coincide con *magrezza*. Ma è davvero così? Certo è che condizionati dai canoni estetici diffusi attraverso i mezzi di comunicazione di massa corriamo continuamente alla ricerca di diete miracolose che possano farci rientrare in una taglia small.

Il rapporto con il cibo può divenire fonte di frustrazione fatto di continue diete, attenzione eccessiva al peso o viceversa alimentazione incontrollata. Possono nascere così non solo problemi legati al mantenimento del proprio peso-forma, ma anche disturbi più problematici come l'anoressia, la bulimia, l'obesità...

Durante l'incontro, verrà posta attenzione ai meccanismi che stanno alla base di un buon rapporto con il cibo fino a giungere a scoprire come si possa passare da una continua lotta con il cibo a una piacevole “dieta”.

Obiettivo dell'incontro svelare i segreti di un buon rapporto con la tavola mantenendo il proprio peso forma.

Venerdì 6 maggio 2011, ore 18:00

IL BENESSERE DELLA COPPIA

Come superare le difficoltà nella relazione

Non si sceglie di amare, come del resto non si sceglie di smettere di mare.

Come se questi due momenti, tra l'inizio e la fine di una storia, si trovassero ai capi di un unico filo, lungo il quale accadono immense gioie, incomprensioni, silenzi, sorprese.

Il più delle volte alcune storie non finiscono, cambiano semplicemente nel tempo, crescono insieme a chi le vive... ed è così che i due capi di quel filo si uniscono e due persone si accompagnano nel tempo.

Altre volte invece le relazioni non sopravvivono ai conflitti, alle incomprensioni che si creano all'interno della coppia, portando ad una separazione, a far terminare un rapporto con dolore e amarezza.

Nel corso di questo incontro, verranno individuate le trappole più comuni che mettono a repentaglio il rapporto e minano il benessere della coppia, cercando i modi e le strategie per poterle evitare e risolvere.

Venerdì 20 maggio 2011, ore 18:00

RAPPORTO GENITORI FIGLI

“Gestire in maniera strategica le difficoltà dei figli”

Genitori e figli: i ruoli più difficili del mondo, soprattutto là dove esista la pretesa di essere perfetti. Purtroppo o per fortuna, la perfezione non è di questo mondo e, nell'intento di raggiungerla, aumenta, paradossalmente, la probabilità di compiere degli errori se non si accettano limiti e difficoltà.

Adolescenza, un periodo particolarmente complicato che porta con sé un fardello di pesanti cambiamenti evolutivi, il disagio di scontrarsi con una realtà spesso dura e spesso deludente. Adolescenti e genitori di generazione in generazione, continuamente a confronto, inevitabilmente rischiano, attraverso possibili dinamiche disfunzionali, di cancellare le tracce di un sentiero già così impervio che conduce alla maturazione e all'età adulta. La storia sempre si ripete e la ribellione, nonché la crisi dello sviluppo ciclicamente si manifesta attraverso canali differenti, imposti dalle continue evoluzioni tecnologiche, sociali e culturali.

Il mondo di oggi porta con sé un'infinità di pericoli, di trappole, di rischi, violenze, alcool, droghe che spingono troppo spesso i genitori, mossi dalla preoccupazione, a mantenere atteggiamenti iperprotettivi o troppo autoritari.

Citando le parole di Oscar Wilde, *“è con le migliori intenzioni che, il più delle volte, si ottengono i danni peggiori”*.

Come comportarsi, cosa dire? Proibire o permettere? Imporsi o capire?

Scopo dell'incontro è quello di aiutare, seguendo il modello strategico, a rendere la comunicazione tra genitori e figli, da sempre difficile, una buona ed adeguata comunicazione.