

IL NOSTRO INVITO ALLA DISCORSERIA PSICOLOGICA

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.

L'intenzione di questi incontri, infatti, sarà sempre quella di andare oltre alle constatazioni, alle analisi ed alla semplice ricerca dei probabili "perché" di un problema, ma di proporre invece esempi ed indicazioni molto concrete che aiutino la sua soluzione.

"Ciò che può far bene, può, in determinate situazioni fare molto male", ma esiste anche il contrario: *"ciò che può far male, può, in determinate situazioni condurre al bene".*

Per richiedere il nostro aiuto o ricevere informazioni

FAUSTO ZECCHETTI

Montecchio Emilia Via E. Comparoni n.8
Cell. 328 8220187 e-mail: faustozt@libero.it

- **PSICOLOGO** affiliato al CTS di Arezzo, STRATEGIC THERAPY CENTER SRL CTS-STC
- **VOLONTARIO** Nardone Watzlawick Onlus
- **"STRATEGIC PROBLEM SOLVER"** by Giorgio Nardone's Model
- **SPECIALISTA IN COMUNICAZIONE E PROBLEM SOLVING STRATEGICO**
- **CONSULENTE MANAGEMENT & HUMAN RESURCES**

salone **SONIA NERI**
PARRUCCHIERI by JAMES

centro commerciale "IL CONCHELLO" Via Del Conchello, 9 - 42126 Canossa (RE)
mail: neri_sonia@virgilio.it cell. 339.4620302

web site: www.nardone-watzlawick-onlus.org

Sede Legale, Presidenza e Segreteria: Via dei Redi,13 – 52100 Arezzo



Associazione Nardone-Watzlawick Onlus "PROBLEM VERSUS SOLUTION"

Associazione Non Lucrativa di Utilità Sociale
Sede Legale, Presidenza e Segreteria: Via dei Redi,13 – 52100 Arezzo

DISCORSERIA PSICOLOGICA 2013 Ciclo di incontri gratuiti tra formazione e prevenzione

Mercoledì 12 giugno 2013 ore 21,00

IL MANTENIMENTO DELLA DIETA NEL TEMPO

"LA DIETA PARADOSSALE"

un sano rapporto col cibo - dimagrire mangiando

Mercoledì 19 giugno 2013 ore 21,00

CORREGGIMI SE SBAGLIO

**"CASSETTA DEGLI ATTREZZI PER APPIANARE I CONFLITTI
nelle relazioni di coppia, sul lavoro, nella battaglia del mondo"**

salone SONIA NERI PARRUCCHIERI by JAMES

centro commerciale "IL CONCHELLO"
Via Del Conchello, 9 - 42126 Canossa (RE)

RELATORE: Fausto Zecchetti

INGRESSO GRATUITO

- Psicologo
- Volontario Nardone Watzlawick Onlus

Info: faustozt@libero.it cell.328.8220187

www.nardone-watzlawick-onlus.org

neri_sonia@virgilio.it cell. 339.4620302

■ L'ASSOCIAZIONE NARDONE-WATZLAWICK

C'era proprio bisogno di un'altra Onlus che si occupasse di salute mentale?

-**Sì perché è determinante agire quanto più precocemente possibile.** Sì perché ci siamo resi conto che potevamo contribuire grazie alle competenze trasmesse dai nostri "Maestri".

-**Siamo un gruppo di affermati professionisti,** psicologi e psicoterapeuti, uniti dalla formazione nel Modello di Terapia Breve Strategica e dalla condivisione di un impegno sociale, disponibili ad aiutare le persone non abbienti a trovare soluzioni efficaci alle proprie difficoltà.

-**E' nata così la "Nardone Watzlawick Onlus"** che intende essere un veicolo per dimostrare **come i disturbi psichici e comportamentali possano essere condotti a guarigione in tempi brevi.** Tramite la diffusione della valenza terapeutica ed etica del nostro Modello nel far fronte alle sofferenze psicologiche, vogliamo contribuire a ridurre il pregiudizio **fornendo informazioni sulla prevenzione, sulla diffusione e cura senza necessariamente il ricorso massiccio a psicofarmaci o altre forme di invasiva terapia.**

-Orgogliosi di poter onorare la memoria di **Paul Watzlawick** che continua ad essere presente nelle opere che ci ha lasciato; orgogliosi di portare il nome di **Giorgio Nardone**, che con Watzlawick oltre ad un forte legame d'amicizia ha condiviso un progetto che oggi porta il nome di "CENTRO DI TERAPIA STRATEGICA", e con il quale ha strutturato *un nuovo Modello terapeutico*: "Terapia Breve Strategica" che ha dimostrato la propria sorprendente efficacia ed efficienza nella risoluzione delle più invalidanti e persistenti forme di patologia di ordine psicologica e relazionale dei nostri tempi.

-L'86% dei casi si risolve mediante un trattamento di durata media pari a sole 7 sedute, ricerca pubblicata in "Brief Strategic Therapy" (Nardone G., Watzlawick P., 2004).

CORREGGIMI SE SBAGLIO

"CASSETTA DEGLI ATTREZZI PER APPIANARE I CONFLITTI nelle relazioni di coppia, sul lavoro, nella battaglia del mondo"

- **ESSERE IN SINTONIA CON GLI ALTRI;**
- **SAPER CHIEDERE QUELLO DI CUI ABBIAMO BISOGNO;**
- **ESPRIMERE LE PROPRIE EMOZIONI;**
- **NON FARCI VIOLARE DA UN INTERLOCUTORE AGGRESSIVO MA SAPER REAGIRE IN MODO VINCENTE**

Conquistare tutte queste abilità non è facile.... ma non è nemmeno impossibile.

Possiamo individuare queste abilità sotto la voce "comunicare".

Nel corso di questo incontro, verranno individuate le trappole più comuni

che mettono a repentaglio il rapporto e minano il benessere della coppia, e cercati i modi e le strategie per poterle evitare e risolvere.

... a volte è con le migliori intenzioni che si fanno i danni peggiori....

Verrà fornita una cassetta di attrezzi con gli arnesi utili ad uso di tutti coloro che vogliono comprendere il conflitto e pacificarlo.

Potremo riconoscere uno per uno gli ingredienti del dialogo fallimentare principalmente di coppia, ed imparare le acrobazie relazionali da usare come antidoto.

Potremo inoltre conoscere gli **ingredienti basilari del "dialogo strategico"** atti a costruire un dialogo produttivo e funzionale.

Wittgestein scriveva: "le parole sono come pallottole" e per questo bisogna farne un uso accurato.... possiamo ferire sia noi stessi che gli altri.

IL MANTENIMENTO DELLA DIETA NEL TEMPO

"LA DIETA PARADOSSALE"

un sano rapporto col cibo - dimagrire mangiando

DIETA quindi

FACILE "A DIRSI"..... E DIFFICILE "A FARSI"

FACILE PERCHÉ: tutte le diete sono in grado di far dimagrire

DIFFICILE PERCHÉ: è difficilissima da mantenere....

Infatti, la stragrande maggioranza delle persone, dopo un po' abbandona la dieta e finisce per riprendere peso,.....spesso con gli interessi.

IN ALTRI TERMINI IL PROBLEMA ESSENZIALE DI OGNI DIETA, NON STA' NELLA SUA EFFICACIA, MA NEL SUO MANTENIMENTO NEL TEMPO.

Il benessere fisico è 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?

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