

Mi guardo allo specchio e vedo...

(20 POSTI)

Chi sono io? Sono come mi vedo allo specchio o sono come gli altri mi vedono? Sperimentiamo la relatività della percezione ponendo l'accento sul fatto che il modo in cui io mi percepisco potrebbe essere differente da come mi percepiscono gli altri.

25 MAGGIO | h. 10.00 - 11.00 (SALA A)

26 MAGGIO | h. 14.00 - 15.15 (SALA B)

Ilaria Botti

L'identità espressa: il Teatro

(10 POSTI)

Giochiamo con l'identità, esprimendola attraverso alcuni esercizi mutuati dal teatro. Il gioco si trasforma in un momento di riflessione sulla nostra modalità usuale di espressione di noi stessi.

25 MAGGIO | h. 10.00 - 11.00 (SALA B)

26 MAGGIO | h. 12.00 - 13.00 e 16.30 - 17.45 (SALA B)

Daniela Magri

Genitori e figli: uno spazio di gioco per conoscersi meglio

(8 POSTI)

Come il genitore influenza l'immagine che il figlio avrà di sé? Cosa pensa e desidera il figlio dal genitore?

25 MAGGIO | h. 11.00 - 12.00 (SALA B)

25 MAGGIO | h. 17.45 - 19.00 (SALA SEMINARI)

26 MAGGIO | h. 16.30 - 17.45 (SALA SEMINARI)

Sara Gruttadauria, Daniela Spiri, Maura Falocco

Io sono io, ma tu chi sei?

(6 POSTI)

Uno spazio di condivisione sul tema dell'identità personale, guardando al ruolo che "l'Altro" ha nello sviluppo della nostra identità. Le storie umane, vissute, immaginate o desiderate, possono unirci o separarci.

Esiste davvero un confine tra me e chi da me è differente?

25 MAGGIO | h. 11.00 - 12.00 (SALA A)

26 MAGGIO | h. 15.15 - 16.30 (SALA A)

Alessandra Proietti

C'era una volta... Una storia, tante storie

(15 POSTI)

Scoprire la propria ed altrui identità attraverso la tecnica della fabulazione, uno scenario per narrare, per scoprire se stessi, per scoprire l'altro ed imparare insieme a narrare un'altra storia.

Entrare nel pensiero dell'altro, farlo proprio e svilupparlo secondo il proprio lo.

25 MAGGIO | h. 12.00 - 13.00 (SALA B)

25 MAGGIO | h. 14.00 - 15.15 (SALA SEMINARI)

26 MAGGIO | h. 17.45 - 19.00 (SALA A)

Mirella Carosi

Il rilassamento e la visualizzazione guidata

(25 POSTI)

Il rilassamento e la visualizzazione guidata sono due tecniche che permettono di rilassarti, allontanando dalla mente tutte quelle situazioni che ti generano ansia e stress e sostituendole con immagini positive, ti consentiranno di entrare maggiormente in contatto con il tuo corpo, le tue emozioni e quindi con te stesso, con la vera essenza della tua identità.

25 MAGGIO | h. 12.00 - 13.00 (SALA A)

26 MAGGIO | h. 17.45 - 19.00 (SALA B)

Veronica Torricelli

Dire di NO senza offendere l'altro

(20 POSTI)

Ti è mai capitato di non riuscire a dire di no ad una persona cara o al tuo capo? O di avere la sensazione di essere sopraffatto dai "doveri"? Ti presenteremo alcuni giochi che faciliteranno una maggiore consapevolezza dei tuoi bisogni, per lasciarli esprimere sia con le parole che attraverso il corpo.

25 MAGGIO | h. 14.00 - 15.15 (SALA A)

26 MAGGIO | h. 16.30 - 17.45 (SALA A)

Ilaria Botti

Modificare l'immagine di sé

(15 POSTI)

In una lezione del Metodo Feldenkrais l'esempio di come gestire con consapevolezza il corpo nello spazio per perseguire l'obiettivo finale: non un corpo migliore esteticamente, ma una migliore autoimmagine di sé, aumentando così l'autoefficacia corpo-mente.

25 MAGGIO | h. 14.00 - 15.15 (SALA B)

Luigi Gerardi

Identikit: una lettura di sé

(6 POSTI)

Chi sono? Come esprimo me stesso? Una lettura di sé, attraverso l'Analisi Transazionale. Un viaggio dentro noi stessi per arricchire la nostra consapevolezza e delineare la struttura base della nostra personalità, scoprendo come interagiamo con gli altri.

25 MAGGIO | h. 15.15 - 16.30 (SALA A)

26 MAGGIO | h. 12.00 - 13.00 (SALA A)

Alessandra Carboni

Indovina chi sei oggi

(15 POSTI)

La nostra identità è il risultato della continua interazione tra noi e l'ambiente in cui viviamo. Interpretiamo nuovi ruoli per... conoscere meglio noi stessi.

25 MAGGIO | h. 15.15 - 16.30 (SALA B)

26 MAGGIO | h. 11.00 - 12.00 (SALA B)

26 MAGGIO | h. 14.00 - 15.15 (SALA A)

Irene Modena e Daniela Spiri

L'identità nel tempo: la linea della vita

(7 POSTI)

Proviamo a raccontare la nostra storia ad un'altra persona in un modo che permetta di visualizzarla, toccarla, fotografarla e, se lo si desidera, portarne via un'immagine.

25 MAGGIO | h. 16.30 - 17.45 (SALA B)

26 MAGGIO | h. 10.00 - 11.00 (SALA B)

Daniela Magri, Patrizia Gallo, Maria Tinto, Alessandra Carboni, Veronica Torricelli, Irene Modena, Ilaria Botti

Come te non c'è nessuno

(40 POSTI)

La felicità è ciò che desideriamo, ma cosa facciamo per raggiungerla? Comanderemo i nostri limiti ed acquisiremo strategie per superarli e iniziare un cambiamento funzionale al nostro sistema di vita.

25 MAGGIO | h. 17.45 - 19.00 (SALA A)

26 MAGGIO | h. 11.00 - 12.00 (SALA A)

Maria Tinto

Come mangi non dice chi sei

(25 POSTI)

Come mangi non identifica sempre chi sei veramente, il più delle volte dice solo le emozioni che provi in un preciso momento o che magari non vuoi ascoltare. È importante riconoscere le emozioni che provi quando mangi o quando scegli di non mangiare, perché solo in questo modo riuscirai veramente a capire chi sei e cosa vuoi dalla tua vita. "Vieni a scoprire che rapporto hai con il cibo e come influenza la tua identità".

25 MAGGIO | h. 17.45 - 19.00 (SALA B)

26 MAGGIO | h. 15.15 - 16.30 (SALA B)

Veronica Torricelli

Focusing: un atto di consapevolezza corporea

(12 POSTI)

Il focusing è uno speciale atto interiore di consapevolezza corporea grazie al quale entriamo in contatto con le risposte concrete che vengono dal corpo, in risposta a domande speciali (aperte) che poniamo quando qualcosa in noi non è ancora del tutto chiaro e ci sentiamo bloccati nell'espressione di noi stessi.

26 MAGGIO | h. 10.00 - 11.00 (SALA A)

26 MAGGIO | h. 17.45 - 19.00 (SALA SEMINARI)

Daniela Olivieri

#Laboratori