

**COMUNICAZIONE,
PNL E I 3 PRINCIPI
(LABORATORIO)**

Prof. Carla Xella

LEZIONI: ore **16,30 – 18,30**

Mercoledì 10.01.2024

Mercoledì 17.01.2024

Mercoledì 24.01.2024

Mercoledì 07.02.2024

Mercoledì 14.02.2024

Mercoledì 21.02.2024

Mercoledì 28.02.2024

Mercoledì 06.03.2024

Le lezioni si terranno in
Via del Carmine 15

**Paura, SOLITUDINE, Cambiamento:
tre parole chiave della nostra vita,
anche durante la recente pandemia**

Quest'anno lavoreremo su tre temi portanti della psicologia, che hanno molto a che vedere col benessere individuale e che possiamo certamente considerare temi caldi anche durante la recente pandemia di COVID-19 ed altri eventi recenti, che a volte ne hanno anche stravolto il significato.

La comunicazione, cioè anche il modo in cui le informazioni vengono fornite, apprese, fatte proprie ed elaborate, ha un impatto incredibile sul nostro star bene o male in ogni situazione.

Alterneremo momenti di teoria, di pratica e di confronto sulle nostre esperienze personali relativamente a questi temi, uno per ogni bimestre. Durante gli incontri ci addenteremo nell'analisi del significato del termine in sé, il suo collegamento con le teorie della personalità e con la psicologia sociale, i meccanismi fisiologici e psicologici coinvolti, l'impatto che tutto ciò ha sul nostro benessere e sulle nostre relazioni, e come possiamo vivere in modo sempre più consapevole, piacevole ed appagante. L'approccio denominato "3 Principi", già molto noto nel mondo, è ancora poco

conosciuto in Italia, così come il modello Inside-Out, ma li trovo veramente molto potenti, perché semplici ma molto profondi. La PNL (Programmazione Neuro-Linguistica) è già più conosciuta, soprattutto in ambito aziendale e professionale, ma anche attraverso il counseling e la consulenza psicologica. La psicologia offre poi molteplici chiavi di lettura degli eventi. Le varie teorie psicologiche cui faremo accenno ci aiuteranno a comprendere meglio come vivere questo momento storico nel migliore dei modi. Il laboratorio è pensato come percorso in tre fasi sequenziali, ma ogni modulo potrà essere frequentato anche singolarmente.

SOLITUDINE – Spiacevole situazione o pausa rigenerativa e creativa?

Lez 1 - La solitudine

Lez 2 - Percezione soggettiva di solitudine

Lez 3 - Stereotipi sulla solitudine

Lez 4 - Atteggiamenti sociali verso la solitudine

Lez 5 - Quando la solitudine fa paura

Lez 6 - Solitudine e pandemia

Lez 7 - Solitudine come spazio contemplativo, rigenerativo, generativo

Lez 8 - Equilibrio fra solitudine e socialità