

## Per informazioni e iscrizioni

**Dott.ssa Claudia Filipetta**  
Psicologa – Counselor Biosistemica  
Tel. 328 28 73 162  
claudia.filipetta@gmail.com

**Dott. Simone Giorgi**  
Psicologo – Psicoterapeuta Bioenergetico  
Tel. 348 73 66 685  
simogi18@libero.it



## Quote di partecipazione

1 Seminario	50 Euro
2 Seminari	90 Euro
3 Seminari	120 Euro

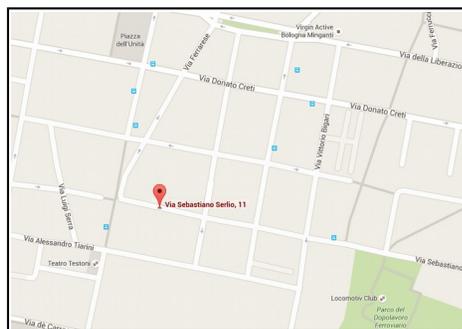
Si consiglia di munirsi di abiti comodi, calzini antiscivolo e tappetino da ginnastica.

## Dove

I seminari si terranno presso via S. Serlio, 11, Bologna.

Lo studio è situato tra la Stazione e piazza dell'Unità con comodo parcheggio e ben servito dai mezzi pubblici.

Linee bus 21, 11, 27, 25.



## Quando

I seminari esperienziali avranno luogo dalle ore 10.00 alle ore 18.00 nelle seguenti giornate:

**Sabato 28 maggio**

**Sabato 25 giugno**

**Sabato 16 luglio**

E' prevista una pausa per il pranzo dalle 12.00 alle 13.00.

## SEMINARI ESPERIENZIALI PSICOCORPOREI

**Da Maggio a Luglio 2016  
Bologna**



Attraverso un ciclo di tre incontri esperienziali i partecipanti avranno l'opportunità di approfondire i temi legati all'affermazione del sé, al fronteggiamento delle paure e alla gestione efficace dello stress e dell'ansia.

L'utilizzo dello strumento del gruppo e di specifiche tecniche psicocorporee permetterà di esplorare la propria percezione delle tematiche in oggetto, aumentandone la consapevolezza e sviluppando risorse e strategie volte a promuovere un maggiore benessere nel corpo, nella mente e nella relazione con l'Altro.

**Sabato 28 Maggio 2016**  
**Ore 10.00 – 18.00**  
**L'IO ASSERTIVO**

Con il termine “assertività” si intende l'affermazione positiva di se stessi e dei propri desideri in modo coerente con quanto si prova e si pensa. Per affermarsi occorre partire da una buona consapevolezza dei propri bisogni, pensieri e vissuti emotivi. Tale conoscenza, non solo mentale, ma anche e soprattutto corporea, è la base del percorso di espressione autentica di ciò che siamo e desideriamo. Lungo il cammino è possibile incontrare ostacoli: all'interno del percorso esperienziale avremo l'opportunità di individuarli e di lasciarli andare se sono interni o di superarli se sono invece esterni.



**Sabato 25 Giugno 2016**  
**Ore 10.00 – 18.00**  
**PAURA E PAURE**

La paura è una delle nostre emozioni fondamentali, innate, ed essenziali ai fini della sopravvivenza. Con l'evoluzione è cambiato il nostro rapporto con la paura, come anche i modi in cui si può manifestare e gli oggetti e le situazioni che ci spaventano. Attraverso questo secondo seminario ci proponiamo di indagare alcune delle nostre paure attuali, esplorando nuove strategie per superarle; di approfondire le nostre usuali modalità di risposta di fronte ad esse, in particolare in situazioni ansiogene; fino a toccare la paura che inibisce, al fine di far emergere risorse che possano ridurre tale blocco.

**Sabato 16 Luglio 2016**  
**Ore 10.00 – 18.00**  
**RESILIENTI ALLO STRESS**

Stress e Resilienza sono concetti fondanti, seppur inflazionati, nella prevenzione della malattia e nella promozione del benessere psicofisico. La Resilienza si riferisce alla capacità dell'individuo di affrontare in modo positivo situazioni difficili, trasformandole in risorse e occasioni di crescita personale. Essa permette di gestire al meglio gli eventi stressogeni, responsabili di disequilibri fisici ed emotivi che possono nel tempo condurre ad ammalarsi. Essendo lo stress un fenomeno prima di tutto corporeo, approfondiremo in che modo il nostro corpo reagisce di fronte ad esso, esplorando le risorse psichiche e fisiche in grado di aumentare la nostra resilienza e apprendendo specifiche tecniche di rilassamento e di gestione dei momenti di maggiore ansia e tensione.

