



A.N.I.P.I.
Regione Veneto Onlus

PERCORSO FORMATIVO ANIPI 2011-2012

Resilienza e Creatività

Imparare ad affrontare le difficoltà e a gestire lo stress migliorando se stessi



Nel momento in cui ci troviamo a dover far fronte a un'esperienza di vita, tutti mettiamo in atto una serie di meccanismi che ci consentono di affrontarla. In ambito psicologico questi vengono chiamati "meccanismi di coping" dall'inglese to cope = fronteggiare.

In generale si parla di **coping** quando si intendono gli **sforzi cognitivi e comportamentali dell'individuo, mirati alla gestione di situazioni stressanti**, che comportano percezioni di minaccia, perdita, sfida e ci si riferisce a **resilienza** intendendo quei meccanismi che permettono alle persone di prendere coscienza attraverso azioni concrete, delle **personali possibilità di esercitare un maggiore controllo sulla propria vita e sul contesto sociale in cui queste sono inserite**.

In psicologia il termine **resilienza** indica la **capacità dell'individuo di superare e di trarre forza da eventi stressanti e traumatici**.

La resilienza è associata alla perseveranza, alla creatività, all'empatia e al pensiero positivo e si basa sul presupposto che tutto serve. Tutto serve, tutto contiene un messaggio prezioso, tutto rappresenta una possibilità evolutiva anche se nell'emergenza della sofferenza è difficile individuarla.

Gli individui resilienti si pongono rispetto alla realtà in modo attivo: la inventano, la costruiscono, la adattano a sé e, tra i molteplici significati degli eventi, selezionano sempre quello più positivo.

La resilienza non è una caratteristica genetica, ma **un'opportunità che tutti gli esseri umani possono cogliere lavorando su l'unica variabile che possono veramente controllare: il proprio pensiero.**

Il percorso formativo si propone di creare occasioni "creative" per imparare a riconoscere ed attivare le potenzialità, insite in ogni persona, di favorire atteggiamenti di resilienza e di gestione dello stress trasformando le strategie di adattamento disfunzionali e sollecitando la trasformazione delle situazioni problematiche in soluzioni e delle soluzioni in benessere.

Si articolerà in **sei incontri** di gruppo che affronteranno l'impatto determinato dall'utilizzo delle personali strategie nella gestione degli eventi stressanti, legati anche alla malattia, nei diversi contesti di vita e la conseguente possibilità di attivare processi nuovi di resilienza.

- | | |
|--------------|--|
| 1° incontro: | 19/10/2011
...introduzione alla tematica... prendere consapevolezza... |
| 2° incontro: | 18/01/2012
...impatto strategie disfunzionali nella relazione con se stessi... |
| 3° incontro: | 15/02/2012
...impatto strategie disfunzionali nelle relazioni extrapersonali... |
| 4° incontro | 21/03/2012
...impatto strategie disfunzionali nell'ambito familiare... |
| 5° incontro: | 18/04/2012
...impatto strategie disfunzionali nell'ambito lavorativo... |
| 6° incontro: | 16/05/2012
...impatto strategie disfunzionali nelle relazioni sentimentali... |