



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

PERCORSO FORMATIVO ANIPI 2012-2013

Dare forma all'Emozione

*Imparare ad usare Immagini e Parole per affrontare
le difficoltà e trasformare le esperienze emotive in
risorse di benessere e di salute*



"La tenerezza e la gentilezza non sono segni di debolezza e disperazione, ma manifestazioni di forza."

(Kahlil Gibran, 1883-1931)

La capacità di essere compassionevoli, gentili e teneri è inscritta nel nostro codice genetico.

Le ricerche nel campo delle neuroscienze hanno mostrato che quando teniamo davvero ad una persona e tale persona sta vivendo una sofferenza emotiva, i centri del dolore del nostro cervello si attivano (Singer et al., 2004).

In realtà, il loro dolore è anche il nostro dolore.

Lo stesso accade con la felicità.

Quando le persone a cui teniamo sono felici, i centri della gratificazione del nostro cervello si attivano.

Purtroppo, sofferenze emotive legate a situazioni dolorose e/o di malattia possono danneggiare questa capacità; di contro, è affrontando le emozioni provocate dalle esperienze dolorose che le si può modificare e assimilare evitando così che possano danneggiare o disturbare la vita della persona.

Il passato non può diventare tale finché non viene affrontato nel presente.

Il percorso formativo, che consideriamo un livello successivo a quello precedente sui processi della resilienza, si propone di creare occasioni per imparare ad esplorare, comunicare e apprendere qualcosa di più su se stessi, sul rapporto personale con la malattia e gli eventi stressanti ad essa correlati e sui propri rapporti con gli altri, riconoscendo ed attivando le potenzialità insite in ogni persona in grado di migliorare la qualità della vita migliorando la qualità delle relazioni intra e inter personali.

Si articolerà in **sette incontri** di gruppo che affronteranno temi e stimoli riguardanti alcune delle capacità essenziali per poter costruire relazioni emotivamente nutrienti e intervenire così nei processi del benessere e della salute individuale e comunitaria.

Gli incontri saranno condotti dalla dr.ssa Simonetta Fabian psicopedagogista, formatrice e mediatrice familiare, dello *Studio di psicologia, consulenza pedagogica e terapia familiare di Piove di Sacco*.

1° incontro:	17/10/2012 <i>La capacità di offrire compassione, incoraggiamento e affetto</i>
2° incontro:	21/11/2012 <i>La capacità di mostrare gli aspetti più vulnerabili di sé</i>
3° incontro:	27/02/2013 <i>La capacità di appassionarsi, eccitarsi e giocare</i>
4° incontro:	20/03/2013 <i>Gruppo auto-mutuo-aiuto</i>
5° incontro:	17/04/2013 <i>La capacità di mantenere l'intimità nel tempo</i>
6° incontro:	15/05/2013 <i>La capacità di gestire i conflitti relazionali</i>
7° incontro:	05/06/2013 <i>La capacità di risolvere i conflitti</i> <i>Conclusioni e Saluti</i>