



OPEN MIND

Seminari e laboratori di psicologia 2012-2013

Autostima

Interpretiamo i nostri sogni

**La comunicazione
nelle relazioni interpersonali**

Usare la mente per cambiare

La difficile arte di stare in due

Enneagramma

Autostima

L'autostima vuol dire accettazione di se stessi e desiderio di non cercare di cambiare ciò che si è. Dare valore a ciò che noi siamo, senza aspettare che siano gli altri a farlo. Sentirsi importanti e, quindi, volersi bene: è questa la difficile arte della stima di sé. Costruire e mantenere una buona autostima vuol dire benessere psicologico e maggiore equilibrio, ma soprattutto equivale a dotarsi di un elemento essenziale per affrontare la vita di tutti i giorni e le situazioni difficili.



L'APPROCCIO PER UNA BUONA STIMA DI SÉ

Questo corso si basa su una particolare visione della vita: positiva, pragmatica e semplice. In poche parole pensiamo che il benessere di una persona sia prevalentemente costruito dall'individuo stesso e consiste soprattutto nella possibilità e nella capacità di confrontarsi con le difficoltà e i problemi che

il vivere normalmente ci propone. Questa abilità può essere insegnata e appresa, migliorata e consolidata. Questa visione della vita ritiene la capacità di vivere nel presente indispensabile perché mette al riparo dal deresponsabilizzante ancoraggio al passato e dal comodo rimandare al futuro. Ciò che possiamo fare per noi si può fare solo oggi, scegliendo di agire nella maniera più efficace che la situazione ci consente. Comunque, agendo in questo modo c'è la certezza che proveremo un senso di autoefficacia e di competenza fondamentale per il nostro benessere.

CONTENUTI

Il corso si propone come un momento conoscitivo e di apprendimento di una modalità con cui affrontare in maniera attiva le problematiche della vita quotidiana: ridefinizione delle difficoltà e schemi di azione. Cos'è l'autostima: come è strutturata e gli errori più comuni. L'uso della volontà e come utilizzare la mente per evitare la trappola dei pensieri autonomi.

La comunicazione nelle relazioni interpersonali

Come possiamo migliorare il nostro rapporto con gli altri? Quali sono i meccanismi che regolano la comunicazione sana e quella disfunzionale? Scoprite come la comunicazione sia uno strumento potente, in grado di aiutarvi in ogni occasione della vostra vita sia personale sia professionale. Vi mostreremo come sia possibile costruire rapporti migliori e trarre vantaggi da un uso più consapevole del proprio stile comunicativo.

L'APPROCCIO PER UNA BUONA COMUNICAZIONE

Tutto ciò che accade nei rapporti con gli altri – comprensioni e incomprensioni – viene regolato dalla comunicazione, un processo che a tutti noi sembra spontaneo e naturale. Ci accorgiamo che non lo è quando la comunicazione si “inceppa” e nascono i problemi. In questi casi non serve a molto dare la colpa all'altro ma piuttosto capire dove si è verificata la difficoltà e cercare di modificare il processo e lo stile dell'interazione. Questo partendo dal presupposto di voler costruire relazioni equilibrate e non conflittuali.



CONTENUTI

Questo seminario intensivo è finalizzato a fornire le basi per acquisire l'arte e l'abilità del comunicare nelle relazioni interpersonali per una loro corretta gestione. Saranno passate in rassegna le tecniche, gli strumenti e i segreti della comunicazione efficace così come le principali caratteristiche della comunicazione “patologica”.

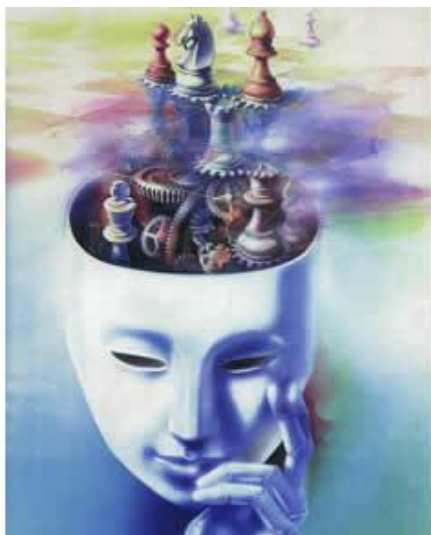
Usare la mente per cambiare

Quante volte vi è capitato di avere la sensazione di essere sopraffatti o “posseduti” da pensieri, preoccupazioni, ansie, negatività di cui fareste volentieri a meno? Spesso capita alla persone che la propria mente “vada per conto proprio” quasi in automatico e questo, soprattutto in certe occasioni, le porta a sperimentare situazioni di dolore, tristezza, ansia o paura.

Esistono, tuttavia, delle tecniche per rimpossessarsi della propria mente orientandola verso stati di maggiore equilibrio e di benessere, e consentendo di allontanare e controllare le condizioni psicologiche spiacevoli.

L'APPROCCIO GUIDARE LA PROPRIA MENTE

Se esiste una “cosa nostra” che tuttavia possediamo molto poco, questa è la nostra mente. Semplicemente non siamo “padroni in casa” e lasciamo la costruzione del nostro benessere come se questo dipendesse solo dagli altri o dalle circostanze esterne. Imparare a “guidare la nostra mente” è possibile e si possono raggiungere in maniera rapida risultati tangibili attraverso un poco di esercizio e con la convinzione di volerlo fare.



CONTENUTI

Il corso si propone come un primo approccio a tecniche in grado di facilitare un maggiore distanziamento e gestione dei pensieri e delle emozioni negative che affaticano e intossicano la nostra mente (ansie, giudizi negativi, preoccupazioni, etc.). Inoltre si affronteranno una serie di procedure per “manipolare” i pensieri e immagini mentali in modo tale da averne il controllo ed evitando così di subirli passivamente. Nel complesso si tratta di tecniche in grado di aumentare la personale consapevolezza e quella relativa a quanto accade intorno a noi.

Interpretiamo i nostri sogni

Attraverso l'utilizzazione dei propri sogni è possibile creare un momento di riflessione su se stessi e di ascolto in grado di mettere l'individuo in contatto con quelle parti di sé meno coscienti. I sogni ci parlano di noi, delle questioni della nostra vita psicologicamente rilevanti mostrandoci direttamente come le stiamo affrontando e quale significato hanno per noi.

L'APPROCCIO PER LAVORARE CON I SOGNI

Avere dimestichezza con il linguaggio onirico offre un'opportunità di maggiore contatto con noi stessi, spingendoci a fare chiarezza su quello che stiamo vivendo e sulle dinamiche psicologiche che accompagnano i nostri vissuti. Il lavoro che qui proponiamo ai sogni è finalizzato non tanto a una loro "corretta" interpretazione ma come un modo che, partendo dal personale materiale onirico, conduca l'individuo a riflettere in chiave critica sul proprio mondo interiore e su come questo influenzi la vita di tutti i giorni.

CONTENUTI

Il seminario propone una tecnica – il Dreamworking - per ricostruire i significati dei propri sogni partendo proprio dalla soggettività del sognatore. Attraverso il lavoro sui sogni dei partecipanti si esporranno gli aspetti base di tale tecnica insieme agli elementi fondamentali del linguaggio onirico.

La difficile arte di stare in due



La coppia è uno spazio relazionale in cui i due partner devono imparare a condividere affettività, socialità e sessualità, costruendo una dimensione che è quella del NOI senza per questo annullare la propria individualità.

TEMI E ARGOMENTI

Cos'è una coppia: come funziona e cosa la fa entrare in crisi. Perché due persone scelgono di

mettersi insieme. L'influenza delle famiglie d'origine dei partner e il processo di individuazione. Inganni e disillusioni: imparare nella coppia a confrontarsi tra "persone". Il tradimento: perché può essere terapeutico. Tipologia delle relazioni di coppia.

Durante la fase esperienziale i partecipanti al corso potranno portare al gruppo esempi o problematiche personali relative alla propria vita affettiva.

Enneagramma

COS'È

È un antico insegnamento di conoscenza e di sviluppo dell'uomo, adottato dalla psicologia, che descrive tipi di personalità e il rapporto tra di loro. Questo strumento consente di riconoscere il nostro carattere e di affrontare i nostri problemi interiori.

A tutti coloro che gli chiedevano cosa fare per stare meglio nella propria vita e raggiungere la saggezza, Socrate rispondeva di imparare a conoscere se stessi. È questa, in sintesi, la chiave per la conquista dell'equilibrio personale. Per avanzare sul cammino della crescita interiore e per sbarazzarci degli ostacoli che ci fanno soffrire, è necessario possedere una sorta di "mappa" che indichi quale via percorrere. L'Enneagramma delle Personalità è un antico diagramma con nove punti



collegati fra di loro in modo specifico che descrive con precisione tutte le varianti del nostro comportamento e del modo di relazionarci agli altri. Attraverso l'esperienza diretta, l'Enneagramma ci aiuta a vedere le inconsapevolezze che la nostra coscienza non riesce a comprendere.

AUTOSSERVAZIONE, ACCETTAZIONE E AUTENTICITÀ

Dedicandosi alla conoscenza dell'Enneagramma, ci si addentra in un processo di autosservazione dei propri comportamenti e delle proprie motivazioni. L'autosservazione è un lavoro che consiste nel concentrare l'attenzione su se stessi, diventando sempre più consapevoli dei propri pensieri e delle proprie reazioni.

L'accettazione di sé, in generale, è un obiettivo fondamentale dell'Enneagramma. L'accettazione e l'amore sorgono dalla conoscenza. Non si accetta né si ama quello che non si conosce. Dalla conoscenza di se stessi nascono sia l'autostima che il desiderio di superamento degli attuali conflitti. Scoprendo quello che è più vero in noi, sorge spontaneo il desiderio di autenticità. L'autenticità e il potenziamento di ciò che ognuno è nel profondo, rappresentano forse gli obiettivi principali che riassumono tutti gli altri scopi secondari dell'Enneagramma.

UN PERCORSO DI CRESCITA

Attraverso il riconoscimento della propria tipologia l'Enneagramma offre una chiara comprensione del carattere e della personalità; ne espone le qualità e i punti deboli o critici; ne smaschera gli autoinganni e i giochi psicologici che caratterizzano gli atteggiamenti. L'Enneagramma, tuttavia, non si limita ad una analisi della personalità, ma offre anche dei percorsi di crescita per superare le proprie compulsioni attraverso una strada concreta di maturazione.

Conduzione dei seminari

I seminari sono condotti da STEFANO DE CAMILLIS (Roma 1965), psicologo e psicoterapeuta. Da anni svolge corsi rivolti agli adulti per la crescita personale e l'automiglioramento. È autore di pubblicazioni sulla comunicazione interpersonale e sull'interpretazione dei sogni.

Seminari e laboratori

Quando e dove

Il sabato nell'orario 10,00-17,00

V.le Giulio Cesare 78 (fermata metro A, Ottaviano)

I seminari sono della durata di una giornata con l'eccezione del laboratorio sull'Enneagramma che si svolge in due giornate

Informazioni e iscrizioni

Segreteria LAR – V.le Giulio Cesare 78 (dal lunedì al venerdì 9-18,30)

Telefono: 0637716304-5 • info@accademialar.it

Per informazioni specifiche: Stefano De Camillis 3661951025

AUTOSTIMA

24 novembre 2012 • 23 febbraio 2012

Contributo: € 60,00 (comprese dispense)

INTERPRETIAMO I NOSTRI SOGNI

15 dicembre 2012

Contributo: € 60,00 (comprese dispense)

ENNEAGRAMMA: LA VIA DELL'EQUILIBRIO

12 e 19 gennaio 2013 (seminario in 2 incontri)

Contributo: € 120,00 (comprese dispense)

COMUNICAZIONE E RELAZIONI INTERPERSONALI

2 febbraio 2013 • 23 marzo 2013

Contributo: € 60,00 (comprese dispense)

LA DIFFICILE ARTE DI STARE IN DUE

16 febbraio 2013

Contributo: € 60,00

USARE LA MENTE PER CAMBIARE

9 marzo 2013

Contributo: € 60,00