

# Corsi disponibili

## **Una Buona Memoria:** 5 i incontri.

Il corso si rivolge idealmente a persone con almeno 45/50 anni, ma non solo.

Durante il corso i partecipanti impareranno come funziona la memoria in generale e aumenteranno la consapevolezza di come funziona la propria.

Verranno, inoltre, trasmesse delle strategie facilitare il ricordo.

## **Intelligenza emotiva** 4 incontri

Il corso si propone di esplorare con i partecipanti il mondo delle emozioni, a cosa servono e come possiamo vivere più serenamente in rapporto a loro.

## **Comunicazione Assertiva** 4 incontri.

Il corso si propone di lavorare con i partecipanti sul proprio stile comunicativo in relazione agli altri: rifletteremo sui tre principali modi in cui ci si può relazionale e apprenderemo alcune tecniche comunicative per migliorare l'efficacia delle interazioni.

## **Apprendere l'ottimismo:** 3-4 incontri

Il corso si propone di aumentare la consapevolezza dei partecipanti sul modo in cui leggono gli eventi della vita. Esploreremo poi l'ottimismo, quando è utile o meno e come apprendere a leggere la vita con occhiali più positivi.

## **Corso Coltiviamo il Benessere:** 7 incontri

Il corso si propone di esplorare con i partecipanti le principali caratteristiche che concorrono alla costruzione del benessere individuale; si riflettere se e come questi fanno già parte della nostra vita, verranno proposti esercizi e riflessioni per aumentare il benessere individuale.

## **Corso di Assertività: il coraggio di essere se stessi.** 7 incontri.

Il corso si propone di analizzare tre principali stili relazionali che tipicamente regolano i rapporti interpersonali. I partecipanti saranno stimolati a riflettere su come loro si comportano e agiscono con gli altri. Si esplorerà in particolare il costrutto dell'Assertività, ossia far valere i propri diritti, senza prevaricare quelli degli altri, in un'ottica di reciproco rispetto. Verranno trasmesse tecniche assertive per aiutare la concretizzazione di questa modalità relazionale

## Conferenze disponibili

Come diventare veri ansiosi e smettere di esserlo

Psicologia e cambiamento

Sonno e insonnia

Decisione e Rammarico

La rabbia

Differenze Uomo e Donna

Conflitti e Controversie

Psicologia e Differenze Culturali

L'empatia

La gratitudine

Intelligenza emotiva

Menzogna e bugia

L'ottimismo

La persuasione: come finiamo a comprare quello che non volevamo

La resilienza

Psicologia del Sogno

Stress: impariamo a gestirlo

La trappola della felicità

Comunicazione Assertiva

Cosa sono le emozioni?

6 cappelli per pensare: come affrontare i problemi con creatività

l'Altruismo

Psicologia dell'Attesa

Memoria, come funziona e come migliorarla.