



Cultura Psicologica

## MESE DI CULTURA PSICOLOGICA

Maggio 2015 – Parma e provincia

*Un intero mese dedicato al benessere e alla cultura psicologica  
19 Psicologi, 23 serate e la possibilità di prenotare colloqui gratuiti.*

Per info: [www.culturapsicologicaparma.it](http://www.culturapsicologicaparma.it)

### PEDEMONTANA SOCIALE

AZIENDA TERRITORIALE PER I SERVIZI ALLA PERSONA

**Sala Centro Diurno - c/o Casa della Salute, Via Berlinguer, 2 – Collecchio**

➤ **8 Maggio**, ore 21.00: ***Intelligenza emotiva per costruire buone relazioni***

Relatrici: Nicoletta Allegri, Paola Ziliani

L'Intelligenza Emotiva è una competenza legata alla capacità di riconoscere, valutare e regolare in modo consapevole le proprie ed altrui emozioni. Conoscere le proprie emozioni porta ad una maggiore capacità di gestirle e anche ad una maggiore possibilità di comprendere l'altro nei suoi vissuti ed emozioni. Coltivare la propria intelligenza emotiva significa mettere le basi per costruire buone relazioni interpersonali!

La serata ha l'obiettivo di percorrere alcune delle teorie principali sull'intelligenza emotiva e suscitare la riflessione attraverso spunti pratici per aumentare la consapevolezza di quanto questa competenza sia parte fondamentale della nostra vita quotidiana. Sviluppare competenze emotive significa favorire scambi comunicativi efficaci e relazioni positive, sviluppare capacità di problem-solving e stimolare il pensiero costruttivo.

**Info e Prenotazioni:** 329.4055055, [nicoletta.allegri@gmail.com](mailto:nicoletta.allegri@gmail.com) | 333.3301670, [paola.ziliani@gmail.com](mailto:paola.ziliani@gmail.com)

➤ **15 Maggio**, ore 21.00: ***Traumi e violenza: possibili vie d'uscita***

Relatori: Rosa Lubelli, Enrico Rossi, Emanuela Alfieri, Valeria Dall'Asta

Il seminario affronta il tema del riconoscimento e della gestione dell'aggressività nella società attuale. Quali ne sono le implicazioni sia a livello personale che sociale. Verranno indicate le possibili conseguenze psicologiche della violenza e dei traumi in genere sull'individuo, sottolineando le diverse modalità di reazione agli stessi. Quindi saranno presentate le tecniche che consentono di risolvere e di superare gli esiti di esperienze traumatiche.

**Info e Prenotazioni:** 347.2506383, [rosalubelli@yahoo.it](mailto:rosalubelli@yahoo.it) | 347.8885548, [erossi.it@gmail.com](mailto:erossi.it@gmail.com)  
333.3184857, [info@alfieriemanuela.it](mailto:info@alfieriemanuela.it) | 349.4478721, [vdallasta7@gmail.com](mailto:vdallasta7@gmail.com)

➤ **22 Maggio**, ore 21.00: ***Come si cambia...per ricominciare***

Relatrici: Sara Carretta, Paola Fereoli

Quanti di noi, dopo un evento improvviso o inaspettato che irrompe nella routine, si domandano: "E adesso come farò?". In queste circostanze, sorgono dubbi, insicurezze, ansie e paure. Talvolta, resistiamo tenacemente ai mutamenti: "Sono fatto così", "Quello non cambierà mai!". Quante volte abbiamo sentito o ripetuto queste parole...Eppure il cambiamento è insito nella natura come condizione essenziale per la sopravvivenza e per l'evoluzione dell'essere vivente. Cercheremo, insieme, di cogliere il significato e il valore del cambiamento partendo dalle umane resistenze che, se comprese ed elaborate, possono diventare un utile strumento iniziale per un cammino di rinnovamento.

**Info e Prenotazioni:** 348.7940087, [saracarretta@hotmail.com](mailto:saracarretta@hotmail.com)



COMUNE  
DI  
SISSA  
TRECASALI