



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)

**A FELINO c/o Sala Civica “R. Amoretti” Via Corridoni, 2**

➤ **11 Maggio**, ore 21

## ***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:** 333 2957575, [paolaferoli@libero.it](mailto:paolaferoli@libero.it)

➤ **18 Maggio**, ore 21

## ***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 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)

➤ **25 Maggio**, ore 21

## ***Happy family: istruzioni per l'uso***

Relatori: Stefano Capretto, Ivano Ceriati, Luana Randis

La famiglia è quel gruppo sociale in cui conta il “ruolo” di ogni membro e in cui contano la certezza e la chiarezza dei ruoli, e soprattutto come questi vengono gestiti, in particolar modo se vi sono dei figli. Le trasformazioni culturali che hanno segnato la società occidentale negli ultimi 60 anni hanno portato con sé significativi cambiamenti anche nelle dinamiche presenti in famiglia. In tutte le famiglie esistono dei ruoli ma, con il cambiare delle circostanze, anche i vari membri devono cambiare e adattarsi alle novità affinché la famiglia resti “sana”. Si affronteranno diverse tematiche riguardanti il sistema famiglia e in particolare le relazioni affettive tra genitori e figli stimolando il confronto tra i presenti.

**Info e Prenotazioni:** 347.8542907, [stefano.capretto@gmail.com](mailto:stefano.capretto@gmail.com)



Comune di Parma



Comune di Felino

COMUNE  
DI  
SISSA  
TRECASALI

