





## COMUNICAZIONE & DINTORNI

### Ciclo di 4 incontri

dal 20 novembre all'11 dicembre 2014  
dalle 20.30 alle 22.30, il giovedì

#### Finalità

Acquisire consapevolezza dei modi inefficaci di comunicare e migliorare le proprie capacità comunicative

20 novembre 2014

La comunicazione: elementi in gioco

27 novembre 2014

Ti sono arrivato?

*Comunicare in modo efficace la propria esperienza*

4 dicembre 2014

Mi sei arrivato?

*Riconoscersi e sintonizzarsi con l'esperienza dell'altro*

11 dicembre 2014

Scoperte e conclusioni sulla comunicazione

#### Conduce:

dott.ssa **Francesca Barrano**,  
psicologa e psicoterapeuta



## LE EMOZIONI CI PARLANO DI NOI

### Ciclo di 5 incontri

Dal 21 gennaio al 18 febbraio 2015  
dalle 20.30 alle 22.30, il mercoledì

#### Finalità

Approfondire la conoscenza con le emozioni e con il proprio funzionamento emotivo, al fine di imparare a considerare le emozioni come un aiuto e non come un ostacolo.

21 gennaio 2015

Facciamo amicizia con le emozioni

28 gennaio 2015

Tristezza e dintorni

4 febbraio 2015

La rabbia: qual è l'atteggiamento più utile?

11 febbraio 2015

La paura ci motiva o ci frena?

18 febbraio 2015

L'amore e la gioia:  
nutriamoci di buone emozioni

#### Conduce:

dott.ssa **Marilena Brunetti**  
psicologa e psicoterapeuta



## AFFRONTARE IL DOLORE DELLA PERDITA E DELLA SEPARAZIONE

### Ciclo di 4 incontri

dal 12 febbraio al 5 marzo 2015  
dalle 20.30 alle 22.30, il giovedì

#### Finalità

Elaborare il dolore del passato e schudersi al nuovo. Gli incontri si propongono di analizzare le diverse situazioni di distacco e di individuare le possibili vie di uscita riflettendo sulla propria esperienza nel confronto con gli altri.

12 febbraio 2015

Lutti, separazioni, perdite...

19 febbraio 2015

Condividere il dolore per renderlo più accettabile

26 febbraio 2015

Mobilitare le proprie risorse

5 marzo 2015

Ricostruire il proprio mondo interno ed esterno

#### Conduce:

dott.ssa **Laura Del Maschio**  
psicologa e psicoterapeuta