

Gli incontri saranno condotti da:

Dott.ssa Michela Strozzi

Psicologa, Psicoterapeuta, terapeuta EMDR di II livello. Laureata presso l'Università degli Studi di Torino, ha proseguito il suo percorso specializzandosi in Psicoterapia Cognitiva presso il Centro di Terapia Cognitiva di Como e approfondendo la sua formazione nell'ambito della Mindfulness. Attualmente collabora con la Clinica Neurologica dell'A.O. San Gerardo di Monza, dove si occupa del supporto psicologico nell'ambito di Alzheimer e altre demenze e SLA, e con l'Associazione ARAL di Lissone, dove coordina i gruppi di supporto per familiari di pazienti con demenza.

Dott.ssa Cristina Mapelli

Psicologa, Neuropsicologa, Psicoterapeuta, terapeuta EMDR di I livello. Laureata presso l'Università degli studi Milano-Bicocca, ha approfondito la sua formazione ottenendo prima un Master in Neuropsicologia e un dottorato di ricerca in Neuroscienze Cognitive e successivamente specializzandosi in Psicoterapia Cognitiva presso il Centro di Terapia Cognitiva di Como. Attualmente lavora come neuropsicologa presso la Clinica Neurologica dell'A.O. San Gerardo e collabora come psicologa clinica per l'associazione Panda Onlus, nell'ambito del sostegno alla genitorialità.

Dove siamo



LABORATORIO DI EDUCAZIONE ALLE EMOZIONI

*“Nella nostra vita ci è stato insegnato tutto, ma non come connettere il cuore con la mente, e la mente con il comportamento, e il comportamento con il riverbero emotivo che gli eventi del mondo incidono nel nostro cuore.”
(Umberto Galimberti, 2002)*

Per informazioni ed iscrizioni:

Dott.ssa Michela Strozzi

348-2439977

michela.strozzi@spcmmonza.com

Dott.ssa Cristina Mapelli

345-0124042

cristina.mapelli@spcmmonza.com



SPC

Studio di Psicologia Cognitiva

LE EMOZIONI

Le emozioni sono segnali interiori che ci orientano per garantire la nostra sopravvivenza. Come una bussola, ci indicano chi siamo e come stiamo nelle relazioni con gli altri. Hanno funzione adattativa: ci preparano ad agire e, quando vengono integrate con la ragione, ci rendono più saggi. Si ritiene spesso che sia opportuno ignorare le emozioni, in particolare quelle spiacevoli, oppure nasconderle e non esternarle. Questi comportamenti possono amplificare la nostra sofferenza e condizionare le relazioni con le persone che ci circondano. È invece importante imparare a soffermarci ad ascoltarle, per riconoscere quello che stiamo provando.

Secondo l'orientamento cognitivo-costruttivista, ciascun individuo è il vero esperto di se stesso, poiché è l'unico ad avere un contatto diretto con le proprie emozioni. Lo psicologo è lo strumento che egli può utilizzare per aumentare la propria consapevolezza di sé.

Come?

Favorendo il contatto con le nostre emozioni e osservandole con l'atteggiamento di uno scienziato curioso. L'obiettivo sarà quello di familiarizzare con esse in modo da orientarci meglio e prendere decisioni più consapevoli.

Il laboratorio comprende 6 incontri:

1. Incontro introduttivo: cosa sono e a cosa servono le emozioni.
2. *“Se stringi il pugno la mano è vuota”*
(Anonimo): la RABBIA
3. *“La felicità è come una farfalla; ti sfugge se la insegui, ma se ti siedi potrebbe volazzarti attorno”* (N. Hawthorne):
la FELICITA'
4. *‘Hai paura?’ ‘Sì.’ ‘Di me?’ ‘Sì, e nessun coraggio sarà bello come questa paura.’* (E. De Luca): la PAURA
5. *“Se piangi per aver perduto il sole, le lacrime ti impediranno di vedere le stelle”* (R. Tagore):
la TRISTEZZA
6. *“Educazione significa sempre cambiamento. Se non ci fosse niente da cambiare, non ci sarebbe niente da educare”* (L.S. Vygotskij)

ORGANIZZAZIONE:

- Gli incontri sono rivolti ad adulti a partire dai 25 anni.
- Il gruppo sarà composto da un minimo di 5 a un massimo di 10 partecipanti.
- Sono previsti 6 incontri a cadenza settimanale.
- Gli incontri avranno una durata di un'ora e mezza e si svolgeranno presso lo Studio di Psicologia Cognitiva di via San Gottardo 8/10, Monza.
- La quota di iscrizione al corso è di **200** euro