

AREA: Salute, Benessere e Invecchiamento attivo

C05.06-Biblioterapia. I libri che curano, fanno pensare e fanno bene al cuore

Obiettivo: Prendersi cura, Separazioni e altri addii, Cambiare e ricominciare, Essere famiglie imperfette, Essere abbastanza felici: cinque incontri sulla lettura attiva di romanzi e racconti dove la psicologia incontra la narrativa e il teatro.

" Un libro ben scelto ti salvaguarda da qualsiasi cosa, persino da te stesso"
Daniel Pennac, 1995

Sede del Corso: C.A.P. (Circolo Autorità Portuale) Via Ariberto Albertazzi 3

Tipo Lezione: tradizionale e attiva

Orario: 09:30 - 11:30

Numero lezioni: 5

A cura di: Gilberto Giaretta, Brunella Nari, Nadia Ottonello

Prezzo €:

NOTE

Didattica: Tradizionale e attiva
Tempi: 40' docenza, 70' lettura attiva e discussione, 10' conclusioni
Documentazione e libri consigliati
Struttura degli incontri:
Introduzione
Lettura attiva di brani di narrativa, teatro
Riferimenti psicologici
Riflessioni di gruppo
Conclusioni

PROGRAMMA

| | |
|----------------------------|---|
| 1) lunedì 8 novembre 2021 | Prendersi cura: la cura di sé, dell'altro, delle cose; chiedere e dare cura; la complessità delle relazioni d'aiuto; altruismo, dovere, gratificazioni. A cura di Brunella Nari, Nadia Ottonello |
| 2) lunedì 15 novembre 2021 | Separazioni e altri addii: la problematicità delle separazioni; l'ambivalenza dei sentimenti; il processo del lutto nelle relazioni; perdite, abbandoni, distacchi. A cura di Brunella Nari, Nadia Ottonello |
| 3) lunedì 22 novembre 2021 | Cambiare e ricominciare: la tenacia e la capacità di adattamento; la vulnerabilità, le crisi e i fattori di cambiamento; speranze, progetti, ripartenze. A cura di Gilberto Giaretta |
| 4) lunedì 29 novembre 2021 | Essere famiglie imperfette: la composizione delle relazioni genitoriali e filiali; il "familiare" nelle storie personali; i fili delle trame familiari; amore, odio, riparazioni. A cura di Brunella Nari, Nadia Ottonello |
| 5) lunedì 6 dicembre 2021 | Essere abbastanza felici: la ricerca quotidiana di soddisfazione e benessere; le predisposizioni, gli orientamenti, le capacità personali; desideri, realtà, felicità limitate. A cura di Gilberto Giaretta, Brunella Nari, Nadia Ottonello |