

Livelli 1 e 2

SCOPRI E GESTISCI LE TUE EMOZIONI

sul piano fisico,
emozionale
e mentale

**Corso on-line con la
psicologa Lucia Liberti**

4 lunedì dalle ore 20.00 alle 22

25 maggio
8, 15, 22 giugno 2020





Familiarizzare
con le emozioni e
accoglierle senza
evitarle,
scacciarle o
controllarle

- **Sotto l'influenza della gioia, siamo in grado di riportare alla mente ricordi allegri.** Funziona come un motore che muove la nostra vita e ci fa scegliere quei momenti nei quali abbiamo provato questa emozione positiva.
- **Stimola i cambiamenti ormonali** riducendo lo stress, migliorando la reazione del sistema immunitario e le risposte cardiovascolari.
- **Facilita l'interazione sociale**, rendendoci persone più comunicative e propense ad aiutare gli altri, ed è in grado di attenuare gli effetti delle emozioni negative.
- **È contagiosa.** Quando ci sentiamo felici, tendiamo a dividerlo con gli altri, con il mondo intero, e cerchiamo di far provare lo stesso sentimento positivo a chi ci circonda. Tuttavia, senza tristezza non saremmo in grado di provare gioia.

CONOSCI GIOIA ? Scopri la QUI



Usare risposte
efficaci alle
emozioni
spiacevoli:
emozioni
autentiche e
parassite

La tristezza è un sentimento negativo caratterizzato dal fatto che il nostro stato d'animo peggiora, il che riduce la nostra attività mentale e le nostre azioni.

- **La tristezza è un'emozione molto soggettiva e personale.** Si manifesta di fronte a situazioni nelle quali perdiamo qualcosa o qualcuno o nelle quali qualcosa ci fa del male. Può variare, da semplice malinconia a un dolore profondo, ma non bisogna confonderla con la depressione.
- **Influisce sui nostri processi mentali,** riducendo la nostra capacità creativa. Ci concentriamo sulle informazioni disponibili, cercando di riflettere su ciò che di negativo è accaduto e non contempliamo altre opzioni per trovare una soluzione a un conflitto o per uscire da una soluzione negativa.
- **Provare tristezza non ci predispone al contatto sociale** e ci fa isolare oppure, al contrario, ci spinge a cercare aiuto.
- **Quando siamo tristi per lungo nel tempo, possiamo sperimentare ciò che si conosce come impotenza appresa,** il che ci fa pensare che, indipendentemente da ciò che facciamo, niente cambierà, e quindi smettiamo di provare.

La tristezza, però, ha anche un lato positivo: ci fa riflettere su ciò che è davvero importante.

CONOSCI TRISTEZZA ? Scopri la QUI



Psicosomatica delle emozioni nel corpo fisico: come e dove si collocano e come agiscono

La rabbia è un sentimento negativo che si manifesta quando siamo sottoposti a situazioni che consideriamo frustranti o nocive per la nostra integrità e quella dei nostri cari.

- **La rabbia ci spinge all'azione, ma acceca il nostro razionalità.** Interrompe i nostri pensieri complessi e ci fa esprimere emozioni negative nei confronti della fonte della nostra frustrazione, che sia una persona o una situazione.
- **Se pensiamo di poter fare qualcosa per combattere quei fattori che ci impediscono di raggiungere i nostri obiettivi, proveremo rabbia.** Se invece pensiamo di non poter fare niente, ci sentiremo tristi.
- **La rabbia si manifesta anche quando le regole e i diritti** all'interno della nostra comunità vengono infranti: l'ingiustizia.
- **Esistono molti modi di canalizzare la rabbia** e possiamo provarla quando non riceviamo nessuna ricompensa per il nostro lavoro o le nostre azioni. Per esempio, se il nostro capo a lavoro non ci paga o se non ricompensa gli sforzi che facciamo per gli altri.

Non fatevi dominare troppo dalla rabbia, perché a lungo termine sfocia nell'odio.

CONOSCI RABBIA ? Scopri [QUI](#)



Emozioni a confronto: uso e utilità nella vita relazionale e lavorativa

La paura è un sentimento che sorge quando percepiamo un pericolo imminente che pensiamo possa ferire noi o le persone a noi care.

- **Si tratta di un'emozione complessa e, allo stesso tempo, fondamentale per la nostra sopravvivenza.** Sin dall'epoca preistorica, la paura è servita all'essere umano per fuggire o affrontare ciò che implica un pericolo reale per la nostra sicurezza e per decidere quali situazioni dobbiamo evitare.
- **La paura si dimostra negativa quando ciò che temiamo non è un pericolo reale,** ma proviamo paura in base alla nostra personale interpretazione dei fatti. Ci proiettiamo in un futuro immaginario e il solo pensiero delle sue conseguenze ci risulta insopportabile. È ciò che conosciamo con il nome di ansia.
- Sia **le esperienze che viviamo**, sia le paure che ci infondono la società e l'educazione influiscono sulla nostra percezione del mondo.

Non è necessario conoscere il pericolo per avere paura. I pericoli sconosciuti, infatti, sono proprio quelli che fanno più paura.

CONOSCI PAURA ? Scoprila QUI

[Video del film Disney Inside-Out](#)



Avanzare
felicitemente a
piccoli passi:
progetta il tuo
futuro con
consapevolezza
emotiva

Il disgusto è la nostra risposta emotiva a ciò che ci provoca avversione o che scatena una sensazione spiacevole.

- Le reazioni di disgusto provate dal nostro corpo sono le più evidenti perché sono molto intense e difficili da nascondere.

- **La funzione di sopravvivenza del disgusto ha il compito di proteggerci** da un'eventuale intossicazione o avvelenamento, mentre provare disgusto per alimenti che non sono tossici ha più a che vedere con l'associazione tra certi sapori ed esperienze o pensieri sgradevoli.

- **Non proviamo disgusto solo per il cibo o per gli odori di diverse sostanze**, ma anche per le idee morali che ci risultano sgradevoli, e le persone che rappresentano queste idee scatenano in noi la stessa emozione.

Tutti abbiamo una scala di ciò che consideriamo sgradevole, che va da ciò che ci disgusta un po' a ciò che consideriamo del tutto ripugnante, persino difficile da tollerare. *Roger-Pol Droit*

CONOSCI DISGUSTO ? Scopri la QUI.

[Video del film Disney Inside-Out](#)

PER CHI

la partecipazione è libera a tutti: giovani e meno giovani, principianti ed esperti. La partecipazione è indicata a coloro che desiderano riscoprirsi, aprirsi, esprimersi, entrando in contatto con la propria Vitalità.

OBIETTIVI

Imparare a conoscere e gestire il **funzionamento** delle emozioni per trasformarle da eventuale ostacolo a sicuro alleato nella vita quotidiana.

Attraverso questionari, esercitazioni pratiche e brevi test hai la possibilità di approfondire le emozioni più frequenti, capire se le usi **correttamente** e come farlo in maniera soddisfacente.

A young girl with dark hair, wearing a white lace-trimmed top, is shown in profile from the chest up. She is blowing on a dandelion seed head, and the seeds are captured in mid-air, floating upwards. The background is a soft, out-of-focus field of green grass and yellow flowers, suggesting a sunny day in a park or meadow.

Non dimentichiamo che le piccole emozioni sono i grandi capitani della nostra vita e che obbediamo a loro senza saperlo.

Vincent
Van Gogh



DICONO DI NOI...

Questo corso è stata un'esperienza importante, che mi ha fatto aprire gli occhi su un mondo vasto da dove poter attingere per ampliare le mie conoscenze e sviluppare la mia esperienza di vita.

Giovanni M. > 2018

Ho trovato questo corso molto utile perché nella pratica ho trovato subito applicazione. È stata integrata bene la teoria con la pratica da parte dell'insegnante che è stato molto chiara, semplice ed esaustivo. Sono veramente soddisfatta e lo consiglio a tutti.

Martina F. > 2018

Straordinaria esperienza umana ed energetica, difficile spiegare a parole quanta presenza e voglia di continuare su questa strada mi abbia donato questo percorso...

Anna P. > 2017

Questo posto (non è un posto fisico, è più una dimensione, una condizione) ti smuove qualcosa dentro. Lasciarsi guidare in questa esperienza è come ritrovare un vecchio amico, che da lungo tempo non ci faceva visita... E' l'inizio, il durante e la fine di un cerchio. Qualcosa che le parole non possono descrivere, una sensazione tutta da vivere.

Riccardo F. > 2017

Ti ringrazio, vi ringrazio per avermi fatto vivere questa esperienza che e' andata a sobillare e rimuovere un indefinito macigno che da troppo tempo portavo nel mio viaggio... Grazie è troppo poco per riempire lo spazio, il vuoto che mi aiutate a raggiungere. Vi voglio tanto Bene.

Cristina C. > 2017

L'approccio di Centro Olos credo sia il migliore che io abbia mai sperimentato finora: competenza molto elevata ed eterogenea capacità di comunicazione e di coinvolgimento.

Chiara R. - 2018

Ho imparato tante cose nuove e mi è piaciuto notare che i programmi didattici sono in continuo aggiornamento. Sono molto soddisfatta.

Laura P. - 2018

Per me è stato un corso interessante: sono al primo approccio con queste tecniche. Le spiegazioni sono fantastiche: semplici e chiare. Mi è piaciuto perché c'è molta pratica e questo mi ha aiutato a comprendere bene la parte teorica.

Diana G. > 2018

Sono stata entusiasta, onorata e piacevolmente sorpresa della vostra eccellente organizzazione, della cura e amore che avete messo in tutto, dei sorrisi e abbracci sempre pronti ad accogliere e condividere, della vostra straordinaria semplicità ed efficienza. Non sapevo cosa aspettarmi da questa esperienza, forse avevo capito fosse più teorico. Il fatto che fosse molto esperienziale ha fatto sì che tutto fosse più facile e amichevole. Ho incontrato tante anime buone e che continuano ad accompagnarmi. Staff eccezionale, molto coeso e rincuorante.

Atmajyoti > 2014

CHI CONDUCE



LUCIA LIBERTI

Laurea in Psicologia clinica all'Università degli Studi di Padova. Specializzazione in Psicoterapia alla Scuola Superiore di Specializzazione in Psicologia Clinica dell'Università Pontificia Salesiana in Roma. Mediatrice familiare con specializzazione in Psicologia Forense. Iscritta all' Albo Psicologi e Psicoterapeuti della Regione Friuli Venezia Giulia. Consulente del Giudice come C.T.U. presso il Tribunale di Pordenone e Tribunale per i minori di Trieste. Numerose sono le specializzazioni: Tecniche corporee, formazione di operatori di soggiorni vacanze, centri sociali, operatori scuole e U.S.L., Cooperative Learning, Body Therapy,, Mediazione Familiare Sistemica, Psicologia Giuridica, etc... Durante la sua lunga e ricca carriera professionale, oltre che come libera professionista, ha prestato attività come consulente civile presso l'ospedale militare di



medicina legale di Udine, presso i tribunali di Pordenone e Trieste, nella docenza in corsi di formazione per insegnanti di scuole primarie, secondarie e professionali. Tiene docenze e consulenze dirette con bambini, adolescenti, genitori e gruppi per gli argomenti di: autoconoscenza, crescita personale, sviluppo della memoria, conoscenza e gestione delle emozioni, sulla memoria emotiva, prevenzione e gestione dello stress, tecniche di comunicazione e di marketing. Da diversi anni collabora con Centro Olos nella conduzione di gruppi di Crescita Personale a indirizzo Psicosomatico.

Contatto: lucialiberti@libero.it

CONTRIBUTO SPECIALE DI PARTECIPAZIONE

- In concomitanza dell'emergenza covid19, Centro Olos ha deciso di offrire un'agevolazione, proponendo **i 4 incontri a € 80 inclusa tessera associativa per i nuovi iscritti**
- Singolo incontro € 25

AGEVOLAZIONI E RIDUZIONI:

Centro Olos è un'associazione di promozione sociale che ha la finalità di promuovere e diffondere il benessere olistico. Le quote di partecipazione richieste sono riservate ai soci e già notevolmente ridotte rispetto a corsi simili reperibili sul mercato, (ricordiamo che il valore commerciale di questo corso è € 300).

Centro Olos offre **BORSE DI STUDIO** e **SPECIALI AGEVOLAZIONI** a coloro che si iscrivono ai percorsi formativi professionali per Operatore, Professionista e/o Counsellor Olistico. Invitiamo a prendere contatto con la segreteria al numero 320.0433.818 per informazioni dettagliate.

RICHIEDI LE SCHEDE DI PRESENTAZIONE DEI PERCORSI COMPLETI

LA QUOTA INCLUDE

Quota di iscrizione; Solo per i nuovi iscritti: iscrizione associativa annuale 10 euro a persona, (comprendente assicurazione) - la partecipazione agli incontri on-line; eventuale materiale didattico; - Centro Olos è Associazione di Promozione Sociale esente I.V.A. in base all' art. 4 del DPR 633/71.

LA QUOTA NON INCLUDE

quanto non specificato nella voce "la quota include"



ORARI

Lunedì 25 maggio, 8, 15 e 22 giugno
Dalle 20,00 alle 22,00

Tutte le lezioni saranno videoregistrate (nel rispetto della privacy dei partecipanti) e saranno disponibili per coloro che eventualmente non abbiano potuto partecipare.

TITOLO DI STUDIO RILASCIATO

Al termine di tutti gli incontri, su richiesta viene rilasciato **ATTESTAZIONE DI PARTECIPAZIONE** ai sensi della legge 4/13, valida come credito formativo E.C.P. per i professionisti del benessere di tutte le categorie.

QUESTO WORKSHOP PUO' FAR PARTE DEI PERCORSI

- > OPERATORE OLISTICO
- > PROFESSIONISTA OLISTICO SPECIALIZZATO
- > COUNSELOR OLISTICO (con e senza specializzazione)

ATTIVITA' RISERVATA AI SOCI



4. L'uso del telefono, se necessario, è quindi strettamente limitato allo svolgimento del corso. Assicurati di silenziare il cellulare per non essere disturbato e per non disturbare gli altri partecipanti durante le lezioni, ma tienilo acceso durante le pause tra una lezione e l'altra per essere eventualmente contattato dai conduttori.
5. Evita di mangiare, bere o svolgere altre attività durante gli incontri online.
6. Durante i momenti di condivisione attendi il momento delle domande e segui le istruzioni che verranno date per prendere la parola.

INFO TECNICHE

Gli incontri si svolgeranno a distanza, utilizzando la piattaforma di videoconferenze online ZOOM.

Consigliamo di seguire gli incontri da PC, non da cellulare. [QUI](#) trovi i requisiti minimi di sistema necessari per accedere.

Ad ogni partecipante è richiesta:

- una connessione internet stabile che assicuri la trasmissione audio e video
- un computer, tablet o smartphone con telecamera e microfono
- Carta e penna per appunti ed esercizi

Per favore, accedi 15 minuti prima al primo incontro: un nostro supporto tecnico (Isha 339.7733.611) sarà già presente online per aiutarti nel caso avessi qualche difficoltà tecnica di connessione.

COME PARTECIPARE

1. Dopo l'iscrizione ti verrà inviata una mail con le istruzioni per partecipare e il link per il collegamento ZOOM.
2. L'invito a tutti i partecipanti è di organizzarsi per creare uno spazio adeguato in cui permanere, in cui potersi raccogliere, lontano da rumori o altre interazioni che possano interferire con il corretto svolgimento del lavoro.
3. Il corso è interattivo, pertanto chiediamo a tutti i partecipanti di tenere accesa la telecamera per poter essere seguiti e per creare un campo energetico efficace.

COME ISCRIVERSI

I seminari sono a numero chiuso. Si invita alla tempestiva adesione. Contattare il numero 320.0433.818, per verificare disponibilità, comunicare le proprie generalità o per effettuare l'iscrizione diretta.

Solo successivamente vi verrà chiesto di effettuare versamento con causale "Quota sociale per contributo attività" su:

> Bollettino postale o postagioco su CC postale N.

92002609

oppure

> bonifico BANCOPOSTA codice IBAN BANCO POSTA:

IT10 E076 0112 5000 0009 2002 609

intestati a CENTRO OLOS – Via Oberdan, 3 – 33170 PORDENONE

INFO
334.9161.209
www.centrolos.it
centrolos@yahoo.it