

CICLO DI SEMINARI GRATUITI - QUARRATA 2014

Lo **Stress**, dal termine inglese "sforzo", "spinta", è la risposta strategica del nostro organismo nell'adattarsi a qualunque esigenza; prepara l'organismo ad affrontare una situazione insolita, un imprevisto o una minaccia fornendogli un surplus di energia da utilizzare. Lo stress ha quindi una funzione antica legata alla sopravvivenza e , al contrario di quanto si pensi, non è cosa negativa finché non diventa **distress**. Nel mondo di oggi, per vari motivi e cause, specie quando veniamo sottoposti a continui e diversificati stimoli, la sua continua attivazione rischia di diventare nociva e di rovinarci la vita. Attraverso questo ciclo di seminari, che tratteranno varie tematiche, è possibile imparare a riprendere consapevolmente il controllo di se stessi e a sfruttare meglio le energie attivate dallo stress attraverso la conoscenza di strategie, attività ed esercizi pratici che promuovano il benessere e la salute dell'individuo nei vari ambiti della vita quotidiana. Gli incontri , meglio sotto descritti, spazieranno dalla conoscenza del sistema immunitario e di come lo star bene/male può influire su esso, alla corretta alimentazione, spesso causa di disturbi , specie in età adolescenziale, all'ambiente di lavoro e delle relazioni sociali. Una "camminata" nell'universo Uomo accompagnati per mano da esperti con i quali potrete interagire e , nel caso, approfondire successivamente ciò di cui siete interessati.

Calendario incontri:

VENERDì 31 GENNAIO ore 21.00 – 23.00

"Stress e sistema immunitario"

Sabrina Ulivi – Psicologa, Psicoterapeuta
Gianni Cozzolino – Sociologo, Socioterapeuta

GIOVEDì 27 FEBBRAIO ore 21.00 – 23.00

"Stress e comunicazione"

Sabrina Ulivi – Psicologa, Psicoterapeuta
Antonella Gramigna – Dottoressa in Comunicazione

GIOVEDì 27 MARZO ore 21.00 – 23.00

“Stress e lavoro”

Francesco Riccardo Becheri – Psicologo, Psicoterapeuta
Paolo Fichera – Ingegnere

GIOVEDÌ 24 APRILE ore 21.00 – 23.00

“Teatro e comunicazione: la promozione del benessere attraverso l’espressione di sé”

Lorenzo Pratesi – Attore, Sceneggiatore di commedia comico-brillante
Lisa Del Gatto – Psicologa

GIOVEDÌ 29 MAGGIO ore 21.00 – 23.00

“Il cervello nella pancia”

Martina Taioli – Psicologa
Emma Balsinelli - Nutrizionista