

29 Ottobre - 19 Novembre / dalle 17.00 alle 19.00

Pesaro, via Passeri 121
Biblioteca San Giovanni

PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA STRATEGICA: CONFRONTIAMOCI!

Relatore: Dott. Giacomo Pietrucci
(Psicologo Psicoterapeuta)



Comune di Pesaro

BIBLIOTECA
SAN GIOVANNI

Domenica 29 Ottobre

STRESS/ANSIA/PAURA/PANICO/FOBIE
come uscirne velocemente
e imparare a gestirli

Lo stress non è in se una condizione patologica per l'organismo, anzi è essenzialmente ciò che lo protegge e lo adatta ai cambiamenti e agli stimoli esterni attraverso risposte fisiologiche. Il problema può insorgere se il livello di stress rimane elevato per troppo tempo e il corpo può entrare in una fase di esaurimento e manifestare i sintomi più disparati.

Anche l'ansia, al pari dello stress, può sfociare in altre patologie ben più gravi in grado di renderci la vita impossibile. Essa è una complessa combinazione di emozioni negative che includono paura apprensione e preoccupazione. Le persone che hanno questo disturbo sentono di temere qualcosa ma sono incapaci di esprimere specificatamente di che cosa si tratti.

L'obiettivo dell'incontro sarà quello di analizzare alcuni meccanismi che alimentano stress ed ansie per imparare a gestirli uscendone in tempi brevi.

Domenica 19 Novembre

GENITORI NON SI NASCE, SI DIVENTA
modelli di famiglia;
dove vi trovate ora?

Il mondo oggi porta con sé insidie e pericoli, rischi trappole, cattive amicizie, alcool, droga e violenza che spingono i genitori, mossi dalla preoccupazione, a mantenere atteggiamenti iperprotettivi o autoritari. Citando Oscar Wilde "è con le migliori intenzioni che il più delle volte si ottengono i danni peggiori".

Ma un genitore come dovrebbe comportarsi per evitare che il figlio sperimenti scelte sbagliate? Cosa dovrebbe dire? Cosa dovrebbe fare? Permettere o proibire? Imporsi o Capire? Lo scopo dell'incontro è aiutare i genitori a comunicare strategicamente con i propri figli per migliorare la relazione, risolvere conflitti, spingerli a migliorare costantemente.

Modello autoritario
Modello democratico permissivo
Modello delegante
Modello sacrificante
Modello Intermittente
Modello iperprotettivo

