

Centro Studi Panta Rei

Associazione di psicologia, psicoterapia e counselling con approccio integrato

Incontro/Webinar gratuito di Science-Help per tutti:
«I sette principi per Essere Felici in coppia»

Evento patrocinato



Ordine
degli Psicologi
della Lombardia

Incontri/Webinar di Science-Help per tutti"

«I sette principi per Essere Felici in coppia»

martedì 8 marzo 2016, ore 20.30 – 22.30

Presso Agriturismo Shakey – Via Monte Rosa, 1 - Grandate (Co)

E' possibile partecipare all'incontro anche attraverso webinar gratuito (video conferenza)

Relatore:dr. Nunzio Nasti -Psicoterapeuta



Introduzione all'incontro:

in questo incontro, partendo dagli studi scientifici sui rapporti sentimentali e dall'esperienza psicoterapeutica del relatore, si cercherà di fornire risposte alle seguenti domande:

- ▶ Quali sono le caratteristiche dell'intelligenza emotiva, considerata la base per rapporti duraturi e felici?
- ▶ Quali sono le specifiche caratteristiche associate ad un **rapporto sentimentale felice**?
- ▶ Quali sono le specifiche caratteristiche associate ad un **rapporto sentimentale fallimentare**?



Principali contenuti dell'incontro:

- ▶ Che cosa è l'Intelligenza Emotiva?
- ▶ Introduzione ai 7 principi per un rapporto felice.
- ▶ Come prevedere un divorzio ma, soprattutto, come evitarlo se lo si desidera.

Metodo didattico:

- ▶ L'incontro è centrato sulla **pratica, sull'interattività e sull'analisi di filmati.**



Obiettivi dell'incontro:

In questo incontro si forniranno strumenti e strategie per:

- ▶ **Incrementare la consapevolezza** delle tue risorse e quelle del tuo partner per essere più felice.
- ▶ **Saper incrementare i pensieri e comportamenti** associati ad una maggiore felicità di coppia.
- ▶ **Saper individuare e modificare pensieri e comportamenti** che ostacolano la tua felicità di coppia.

E' necessario prenotarsi all'incontro dal vivo scrivendo a info@pantarei2000.it o telefonando allo +39/031.56.54.49; +39/338.76.74.619

Sito dell'organizzatore: www.pantarei2000.it

Quota di partecipazione: euro 10 (inclusa consumazione)

E' possibile partecipare all'incontro anche attraverso **webinar gratuito** (video conferenza).

Per prenotarsi al webinar (gratuito):

<https://attendee.gotowebinar.com/register/2820951385002343169>

Appendice: Che cosa è un Webinar?

Il webinar (letteralmente seminario via web) è un evento live (dal vivo) erogato attraverso internet, che permette a più persone contemporaneamente di collegarsi in diretta per partecipare a una lezione interattiva, un corso di formazione suddiviso in più sessioni , un workshop o una conferenza.

Grazie a internet, il webinar coniuga in un'unica esperienza la comodità di fruizione da casa con l'efficacia e l'interattività tipiche di un evento in presenza. Proprio come in un'aula reale ci si ritrova all'ora prestabilita e tutti i partecipanti hanno la possibilità di intervenire attivamente nel corso dell'evento per porre domande e condividere idee..



Introduzione agli incontri, destinatari e frequenza degli incontri (periodo: novembre 2015 - giugno 2016)

In questa serie di incontri (frequenza bi-mensile) ci interessa **la promozione e l'incremento del benessere psicofisico** della persona, della coppia, della famiglia e della società con le nuove scoperte scientifiche della psicologia, della medicina e delle neuroscienze.

Gli incontri sono dedicati a **tutte le persone**, che a prescindere dalla loro provenienza etnica, credo politico, religioso, titolo di studio, hanno una forte passione per la conoscenza scientifica negli ambiti suddetti.

Per noi la **Scienza** (con la **S** maiuscola) è un metodo di conoscenza della realtà che ha queste caratteristiche potenziali (perché nella realtà c'è il fattore umano ed ineliminabile dello «scienziato»):

- Persegue una costante verità senza avere la presunzione di possedere la verità assoluta. L'approssimazione continua alla verità è un suo scopo principale (K. Popper)
- Quello che è dimostrato vero da una ricerca deve essere replicabile, dimostrabile o falsificabile in una diversa ricerca che ha utilizzato criteri uguali ai precedenti
- Il metodo scientifico è basato su flessibilità, anti-dogmatismo, confronto e coltiva un sano dubbio perché “Sa di non sapere” (Socrate)
- E' alla base della democrazia perché è aperta a tutti, non segue ideologie particolari, non ha in sé il germe del fanatismo, promuove una visione della realtà il più ampia possibile
- Promuove indipendenza di pensiero, libertà e non sudditanza a nessuna autorità costituita.
- E' interessata ad arricchirsi attraverso il confronto con gli altri sistemi di conoscenza: Arte, Filosofia, Religione e Letteratura, per esempio.

Principali tematiche (anno 2015-2016):

- Come prevenire e curare le malattie da stress con le tecniche di rilassamento
- Come incrementare l'autostima
- Come prevenire l'invecchiamento cerebrale e le malattie neurodegenerative
- Cosa è la depressione, come si cura e come si previene?
- ~~Cosa sono i disturbi d'ansia, come si curano e come si prevengono?~~
- Come prevenire il cancro con l'alimentazione
- L'utilizzo degli psicofarmaci: rischi e benefici
- La comunicazione: come essere persuasivi e come difendersi dai manipolatori
- L'intelligenza emotiva per raggiungere il successo professionale ed umano
- L'intelligenza emotiva per una coppia felice
- Come nasce e cresce un tumore 1: la cellula normale
- Come nasce e cresce un tumore 2: la cellula malata
- Primo: non nuocere. Diagnosi e DSM (Manuale Statistico dei Disturbi Mentali) 5
- Come funziona il Sistema Nervoso?
- Che cos'è la neuroplasticità? Cosa succede quando impariamo nel nostro cervello?