



# Centro Studi Panta Rei

*Per l'integrazione tra Psicologia, Medicina e Neuroscienze*

Incontro/Webinar gratuito di Science-Help per tutti:

## *E non dimentichiamo di Essere Felici*

Come essere felici secondo la scienza



**Relatore:**  
dott. Nunzio Nasti

Evento patrocinato



Ordine  
degli Psicologi  
della Lombardia

Data: martedì 4 ottobre 2016, ore 20.30 - 22.30

Sede dell'incontro:

Agriturismo Shakey - Via Monte Rosa, 1  
22070 - Grandate (Co)

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



## Introduzione all'incontro:

- ❑ Ognuno di noi aspira alla felicità ma molto spesso la società, attraverso i suoi principali strumenti (televisione, libri di self-help, internet) diventa fuorviante, fumosa, strumentale, condizionante in termini negativi rispetto ad una tematica così delicata ed importante per noi tutti.
- ❑ Noi vogliamo in questo incontro presentare ed analizzare le ultime ricerche scientifiche (basati sui fatti – Evidenced Based) che siamo sicuri potranno essere molto utili ai partecipanti per, quanto meno, una crescita umana ed un maggiore benessere.

Nell'incontro risponderemo alle seguenti domande:

- ❑ Che cosa significa essere felici?
- ❑ La scienza psicologica ha dimostrato che è possibile essere felici?
- ❑ Essere intelligenti rende felici?
- ❑ Il denaro, il clima, il credo religioso, l'essere uomo o donna che rapporto hanno con la felicità?
- ❑ Se è possibile essere felici, quali sono i fattori che favoriscono o ostacolano l'essere felici secondo l'approccio scientifico?

**Metodo didattico:**

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

Relatore dell'incontro:

**dott. Nunzio Nasti; psicologo e psicoterapeuta**



# Informazioni

**E' necessario prenotarsi all'incontro dal vivo** scrivendo a [info@pantarei2000.it](mailto:info@pantarei2000.it) o telefonando allo +39/031.56.54.49; +39/338.76.74.619

**Sito dell'organizzatore:** [www.pantarei2000.it](http://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/4579559765326428673>



# 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 di Science-Help per tutti:

Nei nostri incontri 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 («potenziali» perché nella realtà c'è il fattore umano ed ineliminabile dello «scenziato»):



- ❑ 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.

# Il nostro concetto di Scienza in sintesi



# Gli incontri di Science-Help per tutti sono anche eventi On Demand

A richiesta, siamo a disposizione per venire incontro a differenti esigenze, modificando:

- ❑ Giorni, orari, sedi preferite (Milano, Como, nella propria città o sede aziendale, oppure online, attraverso video conferenza), partecipazione individuale o in gruppo.

Richiedi una consulenza gratuita per l'attivazione di uno o più di questi incontri!

# 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?