



# SALUTE E BENESSERE LABORATORIO ESPERENZIALE

In programma per il 26- 27 Marzo 2011

## LE PAROLE PER DIRLO: COME RACCONTARE LE EMOZIONI

*Inizìò a respirare flebilmente la sensazione di sentirsi smarrito.*

*Assaporò l'elisir di sentirsi smarrito:*

*tutto ciò che capita deve essere necessariamente una sorpresa.*

*Egli non poteva più dare un senso alle cose per lui essenziali*

*(che non lo avevano mai fatto felice);*

*le sentiva fuggire lontano da sé;*

*eppure non si aggrappò ad esse come un disperato.*

*Invece toccò il suo corpo, si guardò attorno,*

*e sentì "qui io sono e adesso" e non fu preda del panico*

*.PAUL GOODMAN, The Empire City*

E' sempre molto difficile raccontare, dare voce alle proprie emozioni.

Le parole per dirlo è un laboratorio che ci permetterà di trovare/scoprire insieme le modalità espressive delle proprie emozioni.

Si esploreranno i possibili modi per esprimere le proprie emozioni, per superare i momenti di imbarazzo, di empassa che spesso impediscono di esprimere pienamente il proprio mondo emozionale.

La ricerca di tutte le potenzialità che abbiamo per esprimerci passerà dal verbale al corporeo e viceversa.

**OBIETTIVI:** esercitarsi a comunicare meglio le proprie emozioni nella vita quotidiana, per rafforzare la sicurezza e fiducia in se stessi in un contatto pieno e autentico con l'ambiente.

**A CHI SERVE:** A chiunque voglia potenziare le abilità comunicative ed essere consapevole delle sue emozioni.

**METODOLOGIA:** L'approccio utilizzato sarà l'integrazione tra psicoterapia della Gestalt e tecniche di espressione corporea e drammatizzazione legate al Teatro dell'Oppresso . In gruppo e in un clima ludico e gioioso exploreremo il mondo delle emozioni in relazione con l'altro e l'ambiente che ci circonda facendo emergere attimo dopo attimo la nostra creatività.

**N.B.** E' necessario un abbigliamento comodo, in alcuni momenti si lavorerà a piedi nudi o con calzini

**CONDUTTRICI:** dr.ssa Anna Giacobbe, psicoterapeuta della Gestalt e danza-movimento dr.ssa Anna Ventura counsellor gestalt, formatrice in Teatro dell'Oppresso, responsabile del Centro Contatto di Genova.

### **NOTE ORGANIZZATIVE:**

La durata del seminario è di circa **10 ore** suddivise in 2 giornate.

Il seminario sarà attivato con un numero minimo di 12 iscritti/e e un massimo di 16.

Le iscrizioni terminano una settimana prima o al raggiungimento del numero iscritti/e ed è necessario compilare scheda di iscrizione con versamento di un anticipo di 50 €

**Per info:** **dr.ssa Germana Prencipe**, +39 347-2782388 email: [info@psicologiaprencipe.it](mailto:info@psicologiaprencipe.it)

[www.psicologiaprencipe.it](http://www.psicologiaprencipe.it)

**QUANDO:** 26- 27 Marzo 2011

**sabato 26/3 ore 14.00-19.00, domenica 27/3 ore 9.00-12.30, 14.00-16.00**

**DOVE:** Centro Città Aperta Via Col Moschin, 20 Venezia-Mestre

**COSTO:** 100,00 euro (+IVA)