



SAN GIORGIO



Dimmi cosa provi e ti dirò chi sei!

Tre incontri con **Olivia Cialdi,**
Serena Giacomini, Massimo Macchi
e **Alessandra Contiero**

A cura di APPT
(Associazione Psicologi Psicoterapeuti Toscana)



Informazioni: Tel 0573 371600 www.sangiorgio.comune.pistoia.it



Vuoi un motivo per usare la tua biblioteca?
E noi, a Pistoia, te ne diamo più di duemila!

#duemilamotiviper
#pistoia17



Campagna realizzata con il contributo della Regione Toscana

Mercoledì
4-11-18

ottobre 2017
ore 17-19

SALA BIGONGIARI
Biblioteca
San Giorgio
Via Pertini, Pistoia



La presenza di un'emozione si accompagna a esperienze soggettive, cambiamenti fisiologici, comportamenti 'espressivi' e servono a rendere più efficace la reazione dell'individuo a situazioni in cui si rende necessaria una risposta immediata ai fini della sopravvivenza, ci permettono di essere compresi dagli altri. Dalle teorie che si sono succedute dal 1800 fino al 1982 riusciamo a comprendere che le emozioni hanno sia un aspetto fisico legato all'elaborazione dei circuiti cerebrali delle sensazioni pervenute dai sensi, sia un aspetto di elaborazione cognitiva e di "etichettamento" dell'emozione con un nome. Ekman nei suoi studi individua 6 emozioni basilari che chiamò "primarie", poiché queste emozioni erano (e sono), espresse da movimenti del volto (microespressioni) nella stessa modalità per ogni individuo nel Mondo. Si parla di Gioia, Paura, Tristezza, Disgusto, Sorpresa, Rabbia. Emozioni adattive del nostro organismo, che permettono la nostra sopravvivenza, di relazionarsi al mondo esterno e ad ogni evento in modo adattivo. L'invito per questo seminario, è di iniziare a riconoscerci le emozioni per potercele legittimare e successivamente vivercele in modo libero, e in questa modalità riusciremo a riconoscerle nell'altro per comprenderlo, rispettarlo e accettarlo. Riabilitarci alle emozioni, perché ogni emozione ha dignità di esistere (essendo adattiva) e ha bisogno di essere vissuta; ogni bisogno taciuto è un disagio provato, e ogni disagio corre il rischio di divenire deleterio per l'organismo stesso. Diteci che emozione provate e vi diremo chi siete! Parleremo delle emozioni primarie, impareremo a riconoscerle e provarle, in un viaggio fatto di esperienze e vissuti. Siete pronti? Allacciamoci le cinture, vi guideremo alla scoperta di voi stessi, perché: "Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre, ma nell'aver nuovi occhi" (M. Proust)



Calendario degli incontri

Evento #1471

1° incontro - Mercoledì 4 ottobre 2017, ore 17-19

Evento #1525

2° incontro - Mercoledì 11 ottobre 2017, ore 17-19

Evento #1579

3° incontro - Mercoledì 18 ottobre 2017, ore 17-19

La partecipazione è gratuita sia per l'intero ciclo di incontri che per un singolo modulo. Per iscriversi, inviare una mail all'indirizzo corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it indicando il proprio nome, cognome e numero tessera della biblioteca ed esprimendo la propria intenzione di partecipare all'intero ciclo o ad un singolo modulo. Chi non ha un indirizzo di posta elettronica potrà recarsi al banco accoglienza della biblioteca, dove potrà compilare e firmare un apposito modulo cartaceo. Chi non è ancora iscritto alla biblioteca, potrà comunque inviare la richiesta di partecipazione e perfezionare l'iscrizione prima dell'inizio dell'incontro stesso. Le iscrizioni saranno accolte in ordine di arrivo fino al raggiungimento di 30 richieste.