

## I relatori:

### **Sabrina Ulivi**

Presidente ANSES  
Specialista in Psicologia Clinica  
Psicoterapeuta  
Master in Psiconeuroimmunologia

### **Paolo Fichera**

Vice Presidente ANSES  
Ingegnere

### **Martina Fondi**

Consigliere ANSES  
Psicologo, psicoterapeuta

### **Claudia Bonari**

Psicologo

### **Francesco Branchetti**

Infermiere, Dottore in Psicologia

### **Giovanni Cozzolino**

Sociologo, Esperto in Epigenetica

### **Lisa Del Gatto**

Psicologo

### **Antonella Gramigna**

Esperto in Comunicazione e Promozione della Salute

## Che cosa è ANSES

ANSES - Associazione Nazionale Stress e Salute - nasce dalla condivisione di idee ed esperienze di un gruppo di professionisti concordi nel proporre un processo di integrazione come risorsa elettiva nello sviluppo personale e sociale. I progetti di lavoro mirano a unire punti di vista, strumenti, metodologie e linguaggi a volte dissimili, al fine di offrire soluzioni diverse a problematiche anche comuni.

Tutto questo allo scopo di promuovere benessere e salute attraverso percorsi "personalizzati" incentrati sullo sviluppo delle risorse ritrovate.

Presso la sua sede di Pistoia (in vicolo Malconsiglio 4 - Palazzo Puccini, 3° piano), ANSES ha aperto nel 2012 il primo "Sportello Stress" in Italia, offrendo un servizio gratuito per tutti coloro che richiedono un supporto per la risoluzione di tematiche riconducibili allo stress di vita.

Attualmente esistono 17 sportelli sul territorio nazionale.

Lo sportello di Pistoia è attivo tutti i giovedì pomeriggio.

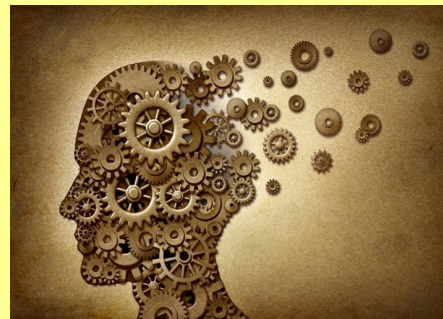
La partecipazione agli incontri è gratuita.

Per prenotarsi, inviare una mail all'indirizzo [corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it](mailto:corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it), indicando il proprio nome, cognome, numero di telefono, numero di tessera della biblioteca, e specificando se si intende partecipare all'intero ciclo oppure ad uno o più incontri.

Ai partecipanti verrà inviata una mail di conferma di avvenuta iscrizione.

Chi non è iscritto alla biblioteca potrà regolarizzare l'iscrizione prima dell'inizio degli incontri, presentandosi al Banco Accoglienza del piano terreno (l'iscrizione alla biblioteca è gratuita).

Informazioni: Tel 0573371600 [www.sangiorgio.comune.pistoia.it](http://www.sangiorgio.comune.pistoia.it)



# Stress e promozione della salute Ciclo di incontri esperienziali

Ingresso gratuito



aprile - novembre 2015

ore 17-19

AUDITORIUM TERZANI

Biblioteca  
San Giorgio  
Via Pertini, Pistoia



Lo **Stress** (dal termine inglese "sforzo", "spinta") è la risposta strategica del nostro organismo nell'adattarsi a qualunque esigenza; questo consente di affrontare una situazione insolita, un imprevisto o una minaccia fornendo un surplus di energia da utilizzare. Nel mondo di oggi, la continua richiesta di attivazione - specie quando veniamo sottoposti a stimoli eccessivi - rischia di risultare nociva per la vita personale e di relazione. Il ciclo di incontri propone la divulgazione di una conoscenza che permetta lo sviluppo di maggiori gradi di consapevolezza nella possibilità di usare le energie attivate dallo stress in senso proattivo e prosociale. Promuovere benessere significa promuovere la vita. La salute di ogni uomo è rappresentata da un equilibrio bio-psichico che ha bisogno di essere riadattato durante tutto l'arco della nostra esistenza. Gli incontri spazieranno dalla conoscenza del sistema immunitario alla descrizione dei vari sistemi mente-cervello-corpo, si discuterà di come star bene/male psichicamente possa influire sui più elementari meccanismi di vita. Si parlerà di come alimentazione, movimento, ambiente di lavoro e relazioni sociali siano intimamente collegate ad una prassi di buona vita.

Questo percorso viene proposto dagli Amici della San Giorgio come parte del progetto Benessere e Mente denominato "Cambiare passo" che si declina in biblioteca con numerose iniziative e il cui obiettivo rispecchia la frase del genetista Matthieu Ricard: "Ci devono essere le premesse sempre perché la sanità possa finalmente cominciare a promuovere lo sviluppo degli esseri umani mettendo al centro il benessere delle persone - quello del corpo, della mente, dello spirito - e fornendo loro gli strumenti per condurre una vita ottimale".

## Calendario degli incontri

Venerdì 24 Aprile 2015, ore 16.30-19.00

### Presentazione del ciclo di incontri

Saluti introduttivi di:

**Elena Becheri**, Assessore alla Cultura del Comune di Pistoia

**Chiara Mazzeo**, Consigliera Provinciale di Parità

**Marco Leporatti**, presidente della Consulta del volontariato sociale

e socio-sanitario del Comune di Pistoia

**Rossella Chietti**, presidente dell'Associazione Amici della San Giorgio

e a seguire:

### Stress: strategie di coping e sviluppo della resilienza

Imparare a conoscere le dinamiche di funzionamento umano in modo da acquisire strumenti per la regolazione e gestione dello stress e dare spazio alle nostre risorse.

Con **Sabrina Ulivi - Francesco Branchetti**

Venerdì 8 Maggio 2015, ore 17.00-19.00

### Lo Stress della coppia: l'importanza della comunicazione efficace

Imparare a riconoscere le differenze e le somiglianze nei processi di comunicazione maschile e femminile per facilitare il passaggio dei messaggi e diminuire i livelli di aggressività e conflittualità.

Con **Sabrina Ulivi - Giovanni Cozzolino**

Venerdì 29 Maggio 2015, ore 17.00-19.00

### Stress nella scuola: quando l'aggressività diventa insostenibile

L'Istituto Scolastico è un complesso microcosmo dove coesistono e convivono individui diversi. La comunicazione può essere difficile, ciò aumenta i livelli di aggressività e, la conflittualità.

Con **Lisa Del Gatto - Martina Fondi**

Venerdì 5 Giugno 2015, ore 17.00-19.00

### Stress e lavoro: cooperazione tra pari e comunicazione verticale

L'ambiente di lavoro è un ambiente complesso in cui si intersecano piani e ruoli diversi. Spesso la comunicazione diventa complicata facilitando la comparsa di conflitti e innalzando i livelli di stress.

Con **Sabrina Ulivi - Paolo Fichera**

Venerdì 2 Ottobre 2015, ore 17.00-19.00

### Psiconeuroimmunologia: il sistema mente- cervello-corpo

Conoscere i sistemi di regolazione e funzionamento interno dell'essere umano può aiutare a trovare una strada per ristabilire uno stato di benessere generale.

Con **Sabrina Ulivi - Giovanni Cozzolino**

Venerdì 16 Ottobre 2015, ore 17.00-19.00

### Aggressività al maschile: quando i no diventano intollerabili

Lo scopo del seminario è quello di far conoscere i sistemi di funzionamento maschile in modo da evidenziare le varie manifestazioni aggressive che possono prendere forma. Acquisire strumenti per la gestione dell'aggressività abbassa i livelli di stress innalzando quelli del benessere e della salute.

Con **Sabrina Ulivi - Antonella Gramigna**

Venerdì 30 Ottobre 2015, ore 17.00-19.00

### Aggressività al femminile: quando l'espressione di sé diventa autodistruzione

Imparare a conoscere i sistemi di funzionamento femminile aiuta a comprenderne le forme dell'espressione aggressiva, sia essa autodiretta che eterodiretta.

Acquisire strumenti per la gestione dell'aggressività possiamo abbassare i livelli di stress e innalzare quelli del benessere e della salute.

Con **Giovanni Cozzolino - Lisa Del Gatto**

Venerdì 13 Novembre 2015, ore 17.00-19.00

### Fototerapia: esprimere lo stress attraverso le immagini

La fotografia può essere un importante strumento per comprendere e riconoscere le proprie emozioni attraverso una rappresentazione personale della realtà. Allo stesso modo si può imparare ad individuare ed esprimere i fattori di stress attraverso l'immagine creativa, in modo da sviluppare una maggiore consapevolezza di sé.

Con **Lisa Del Gatto - Claudia Bonari**