



PARTICIPARE E CREARE

SINGOLARI!

EDIZIONE 1

La Scena della Creazione Contemporanea | Festivalspettacololaboratorio Indipendente

ORVIETO - 8 | 15 | 22 OTTOBRE 2011
PALAZZO CARAVAJAL-SIMONCELLI, VIA MALABRANCA 15

STRESS? No, grazie!

O forse sì, ma solo quello positivo: l'eu-stress.

Tre laboratori | Animatore Dr. IGNAZIO PALAZZO

Lo stress è una condizione del nostro vivere: possiamo imparare a riconoscerlo, a convivere, a ridurlo oppure a trasformarlo. Prenderne coscienza e soprattutto conoscere i nostri modi di reazione allo stress aiuta a gestirlo, a utilizzarlo al meglio piuttosto che subirlo passivamente sotto forma di sintomatologia più o meno grave. Lo scopo dei tre Atelier proposti è di sensibilizzare alle tematiche inerenti allo stress: di fatti, attraverso la presa di coscienza dei propri meccanismi di reazione di fronte a situazioni stressanti, possiamo combattere, gestire e prevenire lo stress. E persino trasformarlo in una forza creativa!

I tre Atelier sono diretti a tutti coloro che desiderano conoscere meglio il proprio modo di reagire allo stress, che vogliono imparare a gestirlo efficacemente e magari trasformarlo in una risorsa creativa; in particolare a coloro che sperimentano situazioni di stress nella propria vita privata e magari lavorativo o per arresto forzato (disoccupati, malati gravi...)

8/10 ORE 15,00-19,30 ATELIER N. 1

Si definirà cosa sia lo stress e in che modo condiziona il nostro stile di vita. Quali sono i meccanismi biologici e psicologici dello stress, la psicopatologia e la prevenzione? Sotto quali aspetti si manifesta lo stress nella vita privata e in ambito lavorativo?

Si farà accenno ad alcune recenti tecniche per far fronte allo stress.

Al termine, proiezione di Mio zio d'America (Mon oncle d'Amérique) del 1980 diretto da Alain Resnais, vincitore del Grand Prix Speciale della Giuria al 33° Festival di Cannes, film famoso che esplicita meccanismi tipici dello stress.

15/10 ORE 15,30-18,00 ATELIER N. 2

L'accento sarà messo sullo stress legato al lavoro e al non-lavoro. Quali sono i fattori di stress legati al lavoro? Ci fa stressare avere troppo lavoro, averne troppo poco, essere super qualificati o sotto qualificati? La comunicazione con la gerarchia e/o i colleghi è fonte di conflitto e di tensioni?

Si proporranno riflessioni su soluzioni individuali e collettive. Quali tecniche per gestire lo stress in ambito lavorativo?

Un capitolo sarà dedicato al tipo di stress che sperimenta il disoccupato, il lavoratore precario e la/il casalinga/o.

Come difendersi dalle tensioni che queste situazioni comportano, e come trasformare tali condizioni spesso non scelte, ma subite?

22/10 ORE 15,30-18,00 ATELIER N. 3

Il focus di questo Atelier va interamente alle tecniche per liberarsi dallo stress o imparare a gestirlo, a come esprimere il proprio potenziale e rafforzare la propria autostima, nonostante lo stress appunto. È l'atelier più "pratico" dei tre.

Passeremo in rassegna le più importanti e più evolute tecniche antistress per soffermarci e sperimentare in prima persona alcune di queste (coping, assertività, induzione ipnotica, approccio cognitivo centrato sulle emozioni o sui problemi). Di sicuro ognuno dei partecipanti troverà le tecniche o i metodi che più fanno al caso suo, provando in prima persona e appropriandosi di qualche abilità (skills) per esprimere meglio il proprio potenziale e rafforzare la propria autostima.

Ignazio Palazzo è psicologo psicoterapeuta. Oltre a una formazione in psicoterapia a orientamento psicoanalitico, ha ottenuto un Master a Bruxelles in Gestione delle Risorse Umane e uno a Parigi in Ipnosi medica. Ha lavorato all'estero in un'organizzazione internazionale per molti anni e in Italia in Azienda Sanitaria Locale. Lavora come libero professionista a Roma e a Orvieto.

Gli interessati sono pregati di telefonare allo 0763.341479 o mandare una mail di richiesta di adesione a info@residenzadinamica.it, specificando a quale dei 3 Atelier si desidera partecipare, o se si vuole partecipare a tutti i 3 Atelier.

Gli Atelier avranno luogo se si raggiunge il numero minimo di 5 partecipanti iscritti per ciascun Atelier. Non è obbligatorio partecipare a tutti i 3 Atelier, vale anche la singola partecipazione ad uno dei tre, indistintamente.

Contributo per la partecipazione: l'ingresso all'associazione è con tessera socio 5 euro, validità 1 anno, la partecipazione a 1 Atelier 35 euro, la partecipazione a 3 Atelier 90 euro. È possibile prendere aperitivi o mangiare in residenza dinamica consultando la Carta Degustazioni Singolari!

Associazione culturale Caravajal15 residenza dinamica
Via Malabranca 15. Orvieto - tel. 0763 | 341479
www.residenzadinamica.it | info@residenzadinamica.it

Caravajal.15
RESIDENZA DINAMICA