



CASA DI QUARTIERE "CENTRO STELLA"

PROGRAMMA CORSO MULTIDISCIPLINARE "CONOSCI TE STESSO"

1a LEZIONE venerdì 29 SETTEMBRE 2023 ore 16

Presentazione del corso con tutti i docenti.

Cos'è la mindfulness /consapevolezza e a cosa serve per stare in equilibrio con se stessi

Docente Anastasia Carcello

2a LEZIONE mercoledì 11 OTTOBRE 2023 ore 10,45

Sentire il corpo e consapevolezza del respiro (prima parte)

Docente Francesco Podestà

3a LEZIONE venerdì 13 OTTOBRE 2023 ore 16

Connessione mente-corpo, importanza dei 5 sensi e collegamento col cervello

Docente Anastasia Carcello

4a LEZIONE mercoledì 25 OTTOBRE 2023 ore 10,45

Sentire il corpo e consapevolezza del respiro (seconda parte)

Docente Francesco Podestà

5a LEZIONE venerdì 10 NOVEMBRE 2023 ore 16

La comunicazione: consapevolezza della modalità comunicativa

Docente Anastasia Carcello

6a LEZIONE venerdì 17 novembre 2023 ore 16

Comunicazione non verbale: il corpo parla senza parole

Docente Marco Cavalli

7a LEZIONE venerdì 24 NOVEMBRE 2023 ore 16

Comunicazione "difficile" e consapevolezza emotiva

Docente Anastasia Carcello

8a LEZIONE venerdì 1° DICEMBRE 2023 ore 16

Emozioni contrastanti nella comunicazione difficile: movimenti inconsapevoli del corpo

Docente Marco Cavalli

9a LEZIONE venerdì 12 GENNAIO 2024 ore 16

Modalità di assumere cibo e consapevolezza delle abitudini alimentari

Docente Anastasia Carcello

10a LEZIONE venerdì 09 FEBBRAIO 2024 ore 16

Stimolo della fame e senso di sazietà

Docente Anastasia Carcello

11a LEZIONE venerdì 16 FEBBRAIO 2024 ore 16

La comunicazione sotto stress

Docente Marco Cavalli

12a LEZIONE venerdì 15 MARZO 2024 ore 16

Stress patologico: tipo di stress in ambito familiare, professionale e sociale

Docente Anastasia Carcello

- 13a LEZIONE venerdì 22 MARZO 2024 ore 16**
Il nostro corpo risponde sempre allo stress
Docente Marco Cavalli
- 14a LEZIONE venerdì 12 APRILE 2024 ore 16**
Il tema del respiro
Docente Anastasia Carcello
- 15 a LEZIONE mercoledì 17 APRILE 2024 ore 10,45**
Respirare in maniera consapevole
Docente Francesco Podestà
- 16a LEZIONE mercoledì 8 MAGGIO 2024 ore 10,45**
Il respiro e il corpo
Docente Francesco Podestà
- 17a LEZIONE venerdì 10 MAGGIO 2024 ore 16**
Liberarsi delle emozioni negative
Docente Anastasia Carcello
- 18a LEZIONE venerdì 17 MAGGIO 2024 ore 16**
Le emozioni negative influenzano le nostre espressioni comunicative
Docente Marco Cavalli
- 19a LEZIONE mercoledì 22 MAGGIO 2024 ore 10,45**
Le emozioni negative sulla postura
Docente Francesco Podestà
- 20a LEZIONE venerdì 7 giugno 2024 ore 16**
Conclusioni: esaminare emozioni e reazioni senza più timore
Docente Anastasia Carcello
- TEST DI GRADIMENTO**

Sede: Via Savioli 3 – Bologna - Tel 339 8548313 email: associazionepercorsi@gmail.com