

**ELENCO PROVVISORIO di  
TUTTI GLI EVENTI GRATUITI  
della  
PRIMAVERA della PSICOLOGIA**

---

a cura della *dr.ssa Scarambone* e dei Colleghi  
**Psicologi Vomero Riuniti**  
dell' omonimo sito web  
<http://scarambone-psicologa-napoli.oneminutesite.it>  
Dr.ssa Catarinella, dr.ssa Fratello, Dr. Ingresso

---

per un primo contatto ed ulteriori informazioni  
[dr.ssascarambone@libero.it](mailto:dr.ssascarambone@libero.it)

**1 – “Geno-Psycostory-Costellata” – [ *Laboratorio Esperenziale* ]**

Il Laboratorio prevede un'introduzione teorica sul Genogramma, sullo Psicodramma e sulle Costellazioni Familiari. Si passa quindi alla Sperimentazione della

*“Geno-Psycostory-Costellata”*

una tecnica psicologica messa a punto dalla dr.ssa Scarambone e che si avvale dell'Integrazione delle tre suddetti metodi già utilizzati, separatamente, tanto in ambito di Counseling Psicologico quanto in ambito di Psicoterapie, nell'approccio psicologico di indirizzo Sistemico-Relazionale.

**2 - Sogni & “Sogni di Gruppo in Gruppo” [ *Incontro a tema Teorico-Pratico* ]**

L'Incontro prevede una Prima Parte teorica dove si tratta della fisiologia del Sonno e dei Sogni e si introduce l'approccio teorico del “Social Dreaming”. Nella Seconda Parte si potrà sperimentare un “Sogno di Gruppo in Gruppo” con una Matrice di Social Dreaming

**3 - “Relazioni difficili e Comunicazione Efficace” – [ *Incontro a tema Teorico-Pratico* ]**

In qualsiasi tipo di relazione, perché la Comunicazione possa considerarsi Efficace è necessario che raggiunga il proprio obiettivo in modo armonico rispetto all'ambiente che la recepisce, sia esso familiare o lavorativo. Una comunicazione è efficace se tiene in conto, nelle varie circostanze, la sensibilità di ascolto dell'Altro e riesce a stimolarla positivamente.

L'Incontro su questo tema, offre la possibilità di sperimentare con un opportune tecniche come poter migliorare la propria capacità comunicativa al fine di riequilibrare anche relazioni “difficili”.

**4 – Il “mio” Benessere è anche il “tuo” – [ *Incontro a tema Teorico-Pratico* ]**

Quante volte abbiamo sentito dire frasi del tipo:

*“... eppure con tutti i sacrifici che ho fatto per te...” ?*

Impariamo a guardare dietro queste parole quali sono le emozioni e le insoddisfazioni che si celano nella persona che le pronuncia ed impariamo ad esprimere le emozioni che si scatenano in noi quando le ascoltiamo. Partendo da tali considerazioni, dal significato che si dà al termine “sacrificarsi” ed al termine “amare”, con l'ausilio di tecniche di Role Playing, impariamo a riequilibrare la “comunicazione” per “Liberare il nostro Benessere” e riuscire a far scoprire all'Altro il “suo”.

E' possibile difendere i propri bisogni vitali senza “sacrifici” e senza ledere la relazione. Saper dire di “no” non significa “non ti amo” ma semplicemente “su questa cosa non sono d'accordo”.

**5 – Assertività ed Autostima nelle Relazioni– [ *Incontro a tema Teorico-Pratico* ]**

## **6 – Meditazione, Neuroscienze ed Antistress** [ *Incontro a tema Teorico-Pratico* ]

L'Incontro teorico-pratico della durata di circa due ore, nella prima parte spiegherà gli ultimi risultati scientifici rispetto alla Meditazione e nella seconda parte si farà esperienza di Meditazione guidata e di altre tecniche antistress.

## **7 – Creatività a tutte le età : il cervello se ne avvantaggia e il nostro Benessere si potenzia** [ *laboratorio teorico-esperenziale* ]

Dopo una introduzione teorica a cura della dr.ssa Fratello sulle aree cerebrali coinvolte nella funzione creativa e sulle funzionalità fisiologiche che, a cascata, possono essere attivate, il Laboratorio Esperenziale prevede il coinvolgimento del gruppo dei partecipanti in una "dinamizzazione energetica" condotta dalla dr.ssa Scarambone e nella successiva creazione condivisa di un Mandala del Gruppo stesso.

Successivamente si darà spazio al rilascio emozionale rispetto all'esperienza fatta.

Ai partecipanti che lo desiderano sarà inviata per e-mail con la fotocopia [ridotta ] del Mandala Co-costruito.

## **8– “Saper Respirare & Saper Comunicare” : per il Benessere Fisico, Psicologico e Relazionale**

- Un approccio olistico alla VITA -

[ *Incontro a Tema, Teorico-Esperenziale* ]

Come sempre l'Incontro prevede un'introduzione teorica sulla fisiologia del Respiro con un riferimento alle tecniche olistiche ed un'introduzione sull'importanza della Comunicazione sia Introspettiva sia Relazionale per un Benessere Globale. Si passerà quindi alla parte pratica sia sperimentando tecniche di respirazione ed una successiva condivisione emozionale, sia dei Role Plaing volti al miglioramento della Comunicazione relazionale, tenendo presente casi pratici proposti dai partecipanti.

---

**NB:** ... altri INCONTRI saranno aggiunti quanto prima ... appena finirò di approntare i relativi Abstract.

---

### **Gli EVENTI GRATUITI della PRIMAVERA della PSICOLOGIA**

si concluderanno nella

**ULTIMA DOMENICA di PRIMAVERA : 20 GIUGNO 2010**

presso i

**“GIARDINI dell' EREMO DEI CAMALDOLI”**

con un Incontro Energetico-Rilassante, un

**INCONTRO “EN PLAINAIRE”**

per dire Arrivederci alla Primavera e

dare il Benvenuto all'Estate

con

una Dinamizzazione Energetica ed una Meditazione Guidata

respirando l'aria silvestre camaldolese.

---

### **NOTA BENE :**

Gli Incontri si effettueranno con cadenza settimanale di

Martedì pomeriggio/sera

e potranno eventualmente essere ripetuti

- su richiesta di almeno 4/5 persone -

anche nei giorni di Sabato o Domenica

previo accordi specifici sugli orari,

da definire telefonicamente

**INDISPENSABILE la PRENOTAZIONE :**

*i gruppi prevedono un numero limitato di Partecipanti : da 4 a 10*

---