La SALUTE è uno STATO di BENESSERE GLOBALE: fisico, mentale, emozionale, relazionale!

ELENCO di
TUTTI GLI EVENTI GRATUITI
in programma per qualsiasi
MARTEDI'
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. Ingrosso, Dr.ssa Fattore, Dr.ssa Buonomo

per un primo contatto ed ulteriori informazioni
dr.ssascarambone@libero.it

1 – "Psicologia: quali Interventi, quali gli Ambiti, quali gli Specialisti e gli Esperti nei Vari ambiti" *[Incontro a tema]*

Si definiscono i vari ambiti in cui si esprime la Psicologia ed i vari Interventi che possono essere offerti dagli Psicologi. Si definisce la differenza tra Sostegno Psicologico, Counseling Psicologico, Psicoterapia (e suoi vari approcci), Consulenza, Test Diagnostici e Psicodiagnosi. Gli ***"Psicologi Vomero Riuniti"*** risponderanno alle Vostre domande.

2 - "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.

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 – "Sessualità e Amore: il maschile ed il femminile" – *[Incontro a Tema]*

Il differente modo di vivere ed interpretare la sessualità, talvolta, crea incomprensioni e tensioni all'interno della coppia. La conoscenza più approfondita delle proprie e delle altrui modalità espressive possono offrire soluzioni alle tensioni ed ai conflitti all'interno della vita di coppia.

%

5 – 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…" **… ?**

Talvolta lo abbiamo sentito dire da un genitore, talvolta da un nostro partner, talvolta potremmo averlo detto proprio noi stessi. 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".

6 – "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.

7 – "Sessualità tra mente e corpo".

Riflessioni su aspettative, miti, pregiudizi e false credenze sulla sessualità. *[Incontro a Tema]*

Nell'uomo, la sessualità è un fenomeno molto articolato fra natura e cultura, psicologia e fisiologia. Una buona conoscenza del proprio corpo e dei propri vissuti emotivi, una buona comunicazione nell'ambito della coppia, contribuiscono a vivere senza ansie ed in armonia con se stessi e con il partner, la propria sessualità."

8 – E se mio figlio è omosessuale? … cambia forse il mio amore per lui? – *[Incontro a tema]*

L'omosessualità non è una patologia – E' opportuno parlare di Terapie Riparative se non c'è alcuna patologia? - Omofobia sociale e Omofobia Interiorizzata – Quali sono i maggiori conflitti esistenziali che l'attuale dilagante omofobia sociale può indurre all'interno dei legami familiari di un figlio omosessuale? - Quale aiuto è bene offrire alla Famiglia per evitare che una cultura omofoba possa incrinare i rapporti di amore nei legami familiari. - Parliamone insieme.

9 – Omosessualità : se è un genitore ad essere omosessuale *(bisessuale)* …

[Incontro a tema]
– L'incontro è rivolto soprattutto a quei genitori omosessuali che non sanno come …

Omosessualità e Bisessualità – Omofobia interiorizzata ed affettività familiare – Quali paure e quali sentimenti nel genitore a rivelarsi alla propria famiglia – Quali sentimenti e reazioni nel partner e nei figli in presenza di tale rivelazione – Come mantenere il mondo affettivo di questa famiglia? – Parliamone insieme

%

10 – Omosessualità : Omofobia interiorizzata ed "Eterofobia" *[Incontro a tema]*

Quali i possibili sentimenti "eterofobi" da parte di una Persona omosessuale? Quali sofferenze e conflitti interiori possono mascherare e perché? L'Omosessualità non è una patologia ma solo una possibile variante dell'orientamento sessuale così come l'eterosessualità : quali sono le molle sociali, familiari, culturali che spingono alla competizione persone che esprimono orientamenti sessuali diversi? Parliamone insieme.

11 – 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.

12 – 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 Esperienziale 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.

13 - "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

14 – "Genitorialità e Parto"

[Incontro a tema Teorico-Pratico rivolto alle MAMME dal 5° mese di Gravidanza in poi]

Si illustra alle future Mamme l'importanza di una preparazione psicologica per affrontare in maniera più consapevole e serena il travaglio e il parto. Il seminario teorico-pratico si suddivide in due parti. Nella prima parte si danno quelle informazioni di base inerenti le modificazioni del corpo prodotte dalla gravidanza anche in funzione dello sviluppo del feto, nonché informazioni sul rapporto che potranno avere con le varie figure professionali coinvolte in tale ambito *(ginecologo, pediatra, ostetrica, assistente sociale, assistente sanitaria, oltre chiaramente lo psicologo stesso)* e si informerà su cosa è bene essere preparati quando si rientra a casa *(ad esempio: metodi contraccettivi, etc…)* La seconda parte prevede il coinvolgimento delle future mamme presenti al seminario nell'effettuare alcuni semplici esercizi di rilassamento muscolare.

15 – "Genitorialità e Sostegno psicologico POST-PARTUM: … perché e come"

[Incontro a tema Teorico-Pratico rivolto a Neo-Mamme ed anche ai Neo-Papà che, insieme, affrontano una nuova realtà del Ciclo di Vita della propria Coppia]

Il puerperio può rappresentare un delicato periodo del Ciclo di Vita della Donna ma anche della Relazione di Coppia. Spesso l'assenza di aiuto, sia familiare che sociale, non contribuisce a realizzare quei cambiamenti necessari alla Donna per affrontare il nuovo ruolo di madre e questo può incidere sullo stesso dialogo affettivo tra coniugi a danno della neo-famiglia. Come evitare di incorrere in una Depressione Post-Partum. Quando è particolarmente opportuno rivolgersi con fiducia a psicologi esperti in tale ambito.

%

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 PLAIN AIRE"
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 del MARTEDI'***, gratuiti durante tutta la PRIMAVERA,
si effettueranno con cadenza settimanale ***dalle 18,30 alle 20,30.***

Gli ***PSICOLOGI VOMERO RIUNITI*** hanno scelto ***i TEMI*** ed il ***Giorno*** della SETTIMANA …

… Ora tocca a VOI INDICARE le VOSTRE PREFERENZE e le RELATIVE DATE PREFERITE.

INDISPENSABILE la PRENOTAZIONE :
i gruppi, infatti, prevedono un numero limitato di Partecipanti : da Min. 4/5 a Max.10/12

Gli ***INCONTRI del MARTEDI'***, durante tutta la PRIMAVERA, potranno essere ripetuti anche di Sabato o Domenica, sempre gratuitamente ma sempre che vi sia il NUMERO MINIMO di PRENOTAZIONI previsto per uno specifico TEMA e per una Stessa Data.

Info e Prenotazioni : **dr.ssascrambone@libero.it**

INOLTRE :

Nella
PRIMAVERA della PSICOLOGIA
è sempre possibile fissare un appuntamento personalizzato
(Individuale, di Coppia o di Famiglia)
con uno degli
"*PSICOLOGI VOMERO RIUNITI* "
per Essere Accolti in un
Primo Ascolto Gratuito
relativo a proprie problematiche di natura psicologica
e ricevere chiarimenti ed orientamenti …
… in qualsiasi giorno feriale della settimana ad eccezione del Martedì
dedicato agli Incontri a Tema

Segue la Tabella con gli ORARI settimanali

%

Orari Settimanali in cui è possibile a Maggio e Giugno essere ricevuti *a Napoli - Vomero*, previo prenotazione, per un

PRIMO ASCOLTO GRATUITO:

in occasione della

PRIMAVERA della PSICOLOGIA

1^ Edizione : 2010

Giorni/ Psicologi	Lun.	Mar.	Mer.	Gio.	Ven.
Dr.ssa R. Scarambone dr.ssascrambone@libero.it 081.193.600.67 www.gioiosamentepsy.altervista.org	Ore 19 - 21			Ore 19 – 21	
Dr.ssa R. Catarinella racatar@inwind.it 081.579.63.82 psicologanapoli-catarinella.oneminutesite.it			Ore 16,30 – 20,30		
Dr.ssa F. Fratello fabiana.fratello@gmail.com 081.377.25.14 fratello-psicologa-napoli.oneminutesite.it	Ore 18,30 – 20,30			Ore 18,30 – 20,30	
Dr. D. Ingrosso consurel@libero.it 320.94.94.910 ingrosso-psicologo-napoli.oneminutesite.it					Ore 16,30 – 20,30
Dr.ssa Valeria Fattore valyfattore@libero.it fratello-psicologa-napoli.oneminutesite.it		Ore 9,30 – 12,00		Ore 10,30 – 13,00	
Dr.ssa Filena Buonomo filena79@inwind.it		Ore 10,30 – 13,00		Ore 9,30 – 12,00	