



**INCONTRI 2014 - PSICHE 2000**



**PSICHE 2000**  
PRESENTA - IL CORSO 2014

### PSICHE 2000 – CHI SIAMO

Psiche 2000 è un'associazione di volontariato che opera nel settore della formazione, della promozione sociale, del disagio relazionale e psicologico. Ha promosso molte iniziative per sensibilizzare la cittadinanza e combattere il pregiudizio nel settore della salute mentale. Crede nella prevenzione ed è impegnata nella difesa del benessere umano e nella sensibilizzazione alla conoscenza dei bisogni interiori.

Psiche 2000 è interlocutrice delle Istituzioni e ha attuato forme di pressione per migliorare i servizi pubblici.

Ha organizzato eventi formativi, attività di ascolto, sostegno psicologico e gruppi di auto aiuto in varie località del Veneto.

La collaborazione tra persone responsabili e solidali, pazienti, volontari e operatori, può dare ottimi risultati.



CON IL PATROCINIO

COMUNE DI VICENZA – AZIENDA ULSS 6



# RELAZIONI IN EQUILIBRIO

### AIUTACI AD AIUTARE

Partecipare all'associazione non comporta obblighi costanti, ma certamente serietà e senso di responsabilità.

Previa reciproca conoscenza e approfondimento della motivazione, si può essere volontario operativo o solo socio sostenitore. Se vuoi, puoi collaborare: contattaci.

### LA SOFFERENZA EMOTIVA

### IL GRUPPO DI AUTO AIUTO

I piccoli gruppi di auto-aiuto per disagi lievi possono essere un ottimo modo per stare insieme. Il rapporto con gli altri, la reciprocità della condivisione, il senso della relazione e della comunicazione, dell'appartenenza e della solidarietà rappresentano un'utile scuola esistenziale. La partecipazione è gratuita.



### Psiche 2000 - Informazioni

Cell. 3420578717 (ore 18-19) fax 0445891440

www.psiche2000.it – e mail [assopsiche@virgilio.it](mailto:assopsiche@virgilio.it)

**AUDITORIUM – ISTITUTO A. CANOVA**  
VICENZA – VIALE ASTICHELLO, 195

## PROGRAMMA – ORE 20.20

**Lun. 10/03/2014 – Dr.ssa C. Pegoraro - Psicologa**

**L'Io e l'incontro con l'Altro.** Il giudizio e il pregiudizio: vedere solo i difetti altrui. Quanto contano le prime impressioni nel confronto con gli altri. Strategie comunicative per **mantenere una buona relazione**: ascoltare per valorizzare, criticare per non ferire, saper dire di no. **Modi di essere** che “ammalano” la relazione: ricatti, lusinghe, minacce, persuasioni, manipolazioni. L'aggressività. **I sensi di colpa** nelle relazioni interpersonali, duali e di gruppo.

**Lun. 17/03/2014 – Dr.ssa C. Pegoraro - Psicologa**

**L'esperienza della sofferenza emotiva. Ansia e depressione. I conflitti nascosti e irrisolti.** Il timore dei pensieri irrazionali. Si possono modificare i pensieri e le emozioni negative? L'inconscio e il suo linguaggio dentro la sofferenza. Guarire **le ferite della vita**. Il conflitto tra ragione ed emozione: la ricerca di un'armonia. Relazioni in equilibrio. **Le nostre difese psicologiche. Verso il benessere...**

**Lun. 24/03/2014 – Dr. D. Silvestri - Psichiatra**

Fattori predisponenti al **disagio** mentale: caratteriali, familiari, ambientali. Il pregiudizio. **Fattori di rischio e di protezione.** **La società** è cambiata: quali influenze sulla tipologia ed evoluzione del disagio psicologico e del disturbo mentale? **Vissuti e speranze dei familiari** di chi è malato: la convivenza con il paziente.

**Lun. 31/03/2014 – Dr.ssa C. Pegoraro - Psicologa**

**Il concetto di trauma:** le possibili reazioni ad un evento traumatico. Colpa dell'evento o della sua interpretazione? Il trauma **come esperienza** di svolta nella vita. La perdita delle certezze: la malattia improvvisa, la perdita del lavoro, la separazione nei legami affettivi. La morte e il lutto. Ci si può abituare al dolore? **L'elaborazione del dolore psichico.**

**07/04– Dr. R. D'Avanzo, Psichiatra e A. Tarquini**

La ricerca della felicità e del benessere psicologico. Essere felici a tutti i costi: una trappola? Il ruolo dell'ottimismo e dell'autostima. **Dott.ssa Alessandra Tarquini - Psicologa**  
La paura di avere paura. Dalla timidezza alla fobia sociale. Comunicare, subire e superare il panico. Il dominio di se stessi. Mantenere la razionalità di fronte alle difficoltà.  
**Dott. Riccardo D'Avanzo - Psichiatra**

## INFORMAZIONI E REGOLAMENTO

Il corso è **comprensibile** a tutti. Le lezioni sono di tipo frontale, con **spiegazioni, proiezioni** di slide e la possibilità di fare domande. Iscrizioni entro il 08/03/2014. Si prega di non iscriversi **all'ultimo minuto**. Vi contatteremo solo nel caso non ci sia più posto. La scheda d'iscrizione, se spedita o consegnata da terzi, deve contenere la firma del corsista. Qualora l'iscritto non possa **più partecipare**, è pregato di **avvisare subito**. Il corso non è finanziato da nessuno. Le precedenti negative esperienze con offerta libera ci hanno portato a rivedere questo approccio. Riteniamo rispettoso della portata dell'iniziativa un contributo non inferiore ad Euro 20,00, valido per tutto il corso e da versare all'ingresso nella prima serata, al fine di riuscire a sostenere le notevoli spese organizzative.

### MOTIVAZIONI DEL CORSO

Per comprendere la forza del confronto con l'altro, che, se non viziato da pensieri rigidi e prevenuti, è fondamentale per darsi e dare amore. Per conoscere le dinamiche della psiche e di ciò che può comprometterne l'equilibrio. Per conoscere e prevenire il disagio psichico, accettandolo come una delle possibili esperienze umane e ricercandone i significati più costruttivi. Per interpretare con coraggio le esperienze traumatiche, affinché non alimentino la paura e impediscano di affrontare ciò che ancora non si conosce. Per riflettere sul senso della felicità e imparare a riconoscere negli eventi negativi non solo un limite, ma un'opportunità.

### COME E DOVE ISCRIVERSI

Scrivere in modo chiaro. La scheda si trova presso la nostra Sede e anche su: [www.psiche2000.it](http://www.psiche2000.it). Può essere consegnata di persona o inviata nei seguenti modi, copiando il fac-simile.

- 1) Presso sede Psiche 2000 – Piazzale Giusti, 23 – Vicenza  
Giov. ore 17–18.30 – Sab. ore 10.00–11.00 (angolo semaforo).
- 2) Via e mail: [assopsiche@virgilio.it](mailto:assopsiche@virgilio.it) -- Via fax: 0445891440

### FAC-SIMILE SCHEDA D'ISCRIZIONE

COGNOME.....

NOME.....

INDIRIZZO.....

CITTÀ.....

TEL.....

E MAIL.....

Ai sensi della legge 196/2003, i dati saranno trattati per le finalità del corso.

Data.....Firma.....