

L'Ordine degli Psicologi della Liguria in collaborazione con la Società Italiana di Psico-Neuro-Endocrino Immunologia vi invitano a:

360° di Benessere

Weekend per la salute a Genova

Psicologi di Gruppi di Lavoro dell'Ordine degli Psicologi della Liguria e professionisti della SIPNEI Liguria daranno vita a seminari, laboratori, dimostrazioni e divulgazione di materiale informativo.

15-16 giugno 2019

Piazza Matteotti

Info point e iscrizioni

Cream Cafè

Laboratori/Workshop

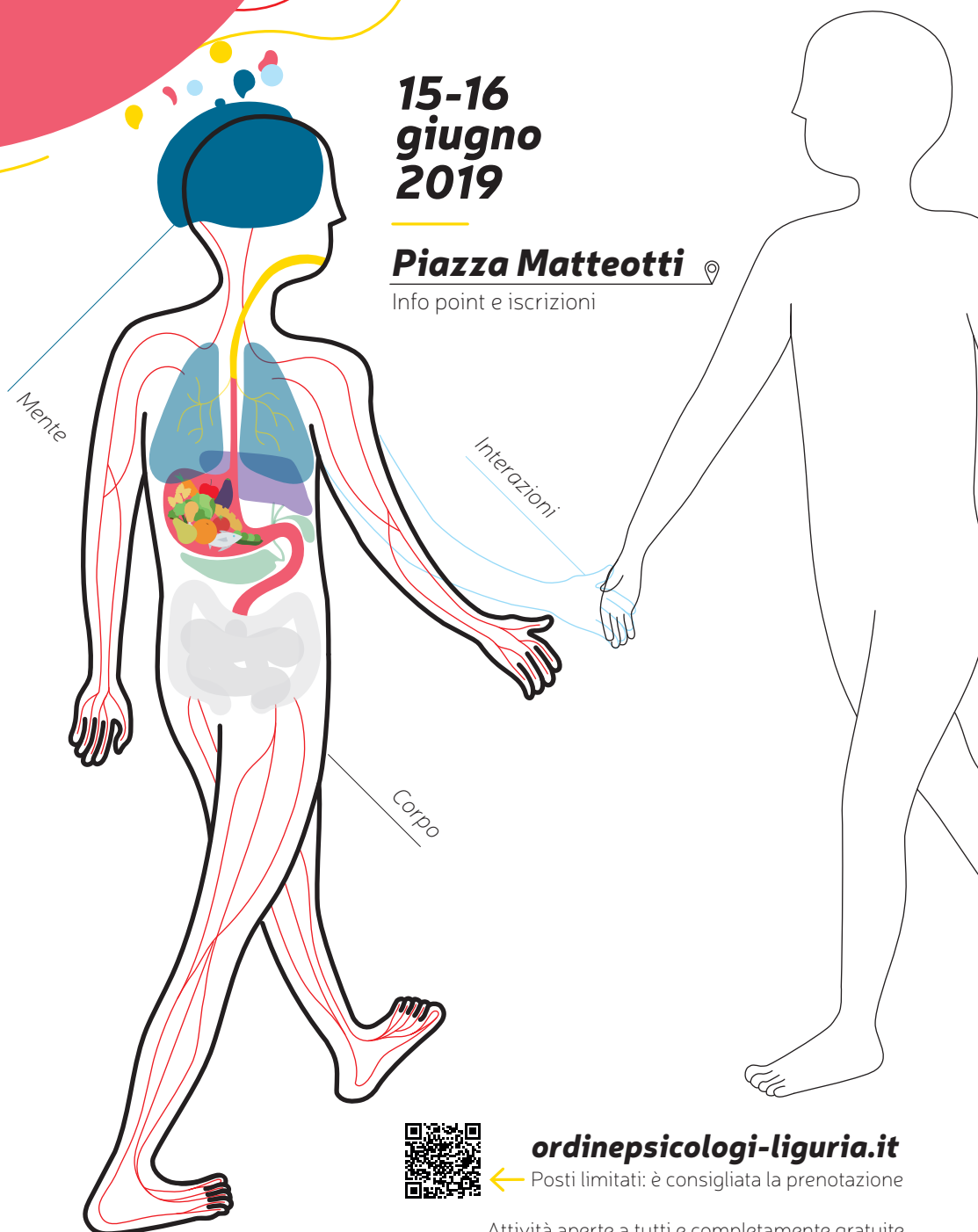
Sala Munizioniere

Palazzo Ducale

Conferenze

Due giornate dedicate al tema del benessere a 360°.

Stili di vita sani, una corretta alimentazione, un'adeguata attività fisica, l'acquisizione di life skills, la gestione dello stress sono le tematiche principali per imparare a stare bene **nel corpo e nella mente.**



ordinepsicologi-liguria.it

← Posti limitati: è consigliata la prenotazione

Attività aperte a tutti e completamente gratuite

Info: mail segreteria@ordinepsicologidellaliguria.it/ **tel.** 010 541225

Eventi organizzati da

 **ORDINE DEGLI PSICOLOGI della Liguria**

 **SIPNEI** sezione Liguria

Con il patrocinio di  **COMUNE DI GENOVA**

 **Città Metropolitana di Genova**

 **ITALIA CONI** COMITATO REGIONALE LIGURIA

 **Federfarma Genova**

 **Ordine dei Farmacisti della Provincia di Genova**

360° di Benessere

Weekend per la salute a Genova

Piazza Matteotti

Info point e iscrizioni

Cream Café

Laboratori | Workshop

Sala Munizioniere Palazzo Ducale

Conferenze

Sabato 15 giugno

10.00-11.30 | Informazioni e distribuzione materiale divulgativo

11.30-13.00 | **Laboratorio**

Roleplaying adulti Ponte Morandi

Erminia Murchio/ Ognuno di noi ha un suo personale vissuto del Ponte, un ricordo di quel preciso momento e del dopo. Il Role Playing (gioco di ruoli) vuole essere uno strumento per "mettere in scena" i nostri pensieri ed emozioni. Un piccolo passo sulla strada della fiducia.

14.30-15.00 | **Conferenza**

Orientamento Permanente

Marco Schiavetta, Alessandra Guidali/ Mettere la persona al centro di ogni intervento sociale è indispensabile. Bisogna realizzare dei percorsi di orientamento capaci di conciliare due obiettivi: l'occupabilità degli individui, per un sostegno economico; il benessere psico-sociale, per la felicità delle persone.

14.30-15.30 | **Laboratorio**

Brain Training

Invecchiamento attivo per la Terza Età

Paola Aslangul/ La compromissione delle funzioni cognitive, legata al naturale invecchiamento, può essere gestita grazie a esercizi mentali appropriati: giochi piacevoli e divertenti, atti a mantenere un'efficienza mentale costante, ottimale e duratura, con una conseguente ricaduta positiva sulla propria esistenza.

15.30-16.00 | **Conferenza**

Cos'è la PNEI?

Conferenza introduttiva al paradigma scientifico che studia il benessere della persona nella sua interezza

Ilaria Demori/ La risposta dell'organismo allo stress e la relazione esistente tra emozioni, stress e salute. Il paradigma PNEI dimostra come semplici cambiamenti dello stile di vita (gestione di stress ed emozioni, cura dell'alimentazione, tecniche corporee) possano avere potenti effetti sullo stato di salute.

15.30-16.30 | **Workshop**

Nutri la tua Vita

Semplici azioni quotidiane per essere in forma felici

Sara Massone/ Ciò che è utile e funzionale per qualcuno non lo è altrettanto per altri. Dobbiamo iniziare ad ascoltare il nostro corpo in modo semplice e pratico per rialinearci ai nostri bisogni e nutrirci del giusto cibo, del giusto movimento e delle giuste azioni.

16.30-17.00 | **Conferenza**

Ben-Essere al Lavoro

Priscilla Dusi, Massimo Gargioni/ Accanto ad esempi di Aziende virtuose sopravvivono ampi spazi in cui stare bene sul posto di lavoro è ancora una questione accessoria e derogabile. Proponiamo attraverso l'esempio di Aziende locali e nazionali, alcune buone prassi per un luogo di lavoro più sereno.

16.30-17.30 | **Workshop**

La vista come sistema aperto

Laura Canepa/ La qualità della vista è qualità della vita: una buona capacità visiva si accompagna spesso a migliori abitudini riguardanti movimento aerobico, rilassamento, centralizzazione del vedere (l'importanza del "qui e ora"), capacità di immaginare, allenamento mnemonico, alimentazione, idratazione e respirazione naturale.

17.30-18.00 | **Conferenza**

Cimenti invernali

Idro e talassoterapia a onde e correnti fredde

Roberto Giuria, Erika Luzzo/ L'Associazione Nuotatori del Tempo Avverso si è costituita per mettere in luce il cemento e le ripercussioni favorevoli sulla salute. Studi e pubblicazioni, dal 2006 ad oggi, dimostrano la valenza terapeutica in ambito psico-fisico di questa attività.

17.30-18.30 | **Workshop**

Tecniche di rilassamento

Tamara Mesemi/ Imparare a rilassarsi, utilizzando tecniche specifiche basate sulla respirazione efficace e sull'approfondimento della consapevolezza dei propri stati mentali ed emotivi, diviene fondamentale per ricaricarci di energie positive e per stare bene nel nostro percorso di vita.

18.30-19.00 | **Conferenza** c/o Cream Café

Benessere e intimità

La coppia viva

Giuliana Mussa Jacob/ Oggi avvertiamo come esigenza primaria il desiderio di autorealizzazione e di vivere la propria soggettività; pur continuando a cercare il compagno/la propria, magari pensando che non sarà una scelta definitiva. Novità a livello storico che apre prospettive differenti per studi e ricerche su dinamiche e motivazioni della scelta del partner.

18.30-19.00 | **Conferenza**

Organi ed emozioni secondo la Medicina Tradizionale Cinese

Cecilia Contenti/ Ogni Organo non è solo un'entità anatomica ma un'entità energetica che si manifesta in vari stadi di aggregazione, da quello più fisico a quello più immateriale, in relazione reciproca: lo stato dell'organo influisce sulle emozioni e le emozioni sullo stato dell'organo.

Domenica 16 giugno

10.00-11.30 | Informazioni e distribuzione materiale divulgativo

11.30-13.00 | **Workshop**

Medicina integrata

Tecniche respiratorie per la circolazione linfatica

Fabrizio Vassallo, Lorenzo Ricolfi/ L'importante ruolo del sistema linfatico risente di molte influenze esterne tra quali la respirazione: porta d'accesso tra movimento volontario ed involontario. Intervendo su di essa riusciremo ad agire ed accedere al sistema circolatorio linfatico.

14.30-15.00 | **Conferenza**

Interventi post trauma per bambini - EMDR

Elisabetta Graziano, Rossella Delucchi/ Il tragico crollo del Ponte Morandi e l'intervento degli psicoterapeuti EMDR: spiegheremo in cosa consiste l'approccio terapeutico EMDR e in particolare verrà illustrato il lavoro svolto con i bambini e i loro caregiver.

14.30-15.30 | **Laboratorio**

Brain Training

Invecchiamento attivo per la Terza Età

Paola Aslangul/ La compromissione delle funzioni cognitive, legata al naturale invecchiamento, può essere gestita grazie a esercizi mentali appropriati: giochi piacevoli e divertenti, atti a mantenere un'efficienza mentale costante, ottimale e duratura, con una conseguente ricaduta positiva sulla propria esistenza.

15.30-16.00 | **Conferenza**

Genitorialità Digitale

Biancamaria Cavallini/ Cosa significa essere nativi digitali? Come crescere i propri figli alla luce del digitale e conoscere meglio il loro mondo? Come gestire i rischi e sfruttare le potenzialità della tecnologia?

15.30-16.30 | **Laboratorio**

Ben-Essere in gioco

Roleplaying per bambini dagli 8 agli 11 anni

Laura Pugiotto, Federica Seta/ Attraverso l'esperienza ludica di Role Playing (in cui trovare una conclusione alle storie proposte interpretandole e interagendo all'interno di un gruppo) i bambini potranno misurarsi con gli altri e prendere confidenza con le proprie life skills: le abilità personali.

16.30-17.00 | **Conferenza**

Lo Psicologo in Farmacia

Un'opportunità per il benessere delle persone

Elisa Carozza, Federica Seta/ Lo Psicologo in farmacia offre un servizio di promozione e prevenzione del benessere psicologico sul territorio. L'esperienza ad oggi evidenzia la necessità di fornire un modello per una collaborazione il più possibile efficiente.

16.30-17.30 | **Laboratorio**

Roleplaying adulti Ponte Morandi

Erminia Murchio/ Ognuno di noi ha un suo personale vissuto del Ponte, un ricordo di quel preciso momento e del dopo. Il Role Playing (gioco di ruoli) vuole essere uno strumento per "mettere in scena" i nostri pensieri ed emozioni. Un piccolo passo sulla strada della fiducia.

17.30-18.30 | **Laboratorio**

Laboratorio sulle emozioni:

oggi come ti senti?

Per bambini dai 4 ai 10 anni e famiglie

Paola Biondo, Ilaria Donvito/ Il riconoscimento di rabbia, tristezza, disgusto, sorpresa e gioia grazie all'utilizzo di uno spazio in cui esprimersi liberamente rispetto ad esse, con l'aiuto di stimoli utili ad una prima elaborazione dei vissuti attraverso il fare insieme.

17.30-19.00 | **Conferenza**

Mindfulness

Presentazione & pratica

Sergio Sabatini/ La pratica consiste nel mantenere desta l'attenzione momento per momento e stimolare le capacità intrinseche di rilassamento ed osservazione interna. Due momenti distinti: dalla teoria della Mindfulness ad una breve conduzione della pratica.

18.30-19.30 | **Laboratorio**

Conoscere per Conoscersi

Cristiano Trentini, Jarmila Chylova/ Un laboratorio esperienziale in cui far emergere, sempre in ambito lavorativo, il concetto di percezione umana in un gruppo ristretto e la consapevolezza di come si possono mettere in atto modalità di negoziazione.

Coordinatrice dell'evento Mara Donatella Fiaschi

Eventi promossi e organizzati da



Con il Patrocinio di

Comune di Genova/ CONI/ Città Metropolitana di Genova
Federfarma Genova/ Ordine dei Farmacisti di Genova