

# L'ABC DELLE EMOZIONI: APRIRSI, BUTTARSI E COMPRENDERLE

Questo workshop teorico-esperienziale è centrato sull'esplorazione e l'attraversamento di alcune Esperienze: il Sentirsi, l'Aprirsi e il Lasciare il controllo. Il Sentire può essere definito l'integrazione tra più caratteristiche del Sé come le sensazioni, i sentimenti, le emozioni e i pensieri nel momento presente in modo non giudicante; in questo modo si raggiunge una maggiore consapevolezza di noi stessi: soglie percettive, percezioni, impulsi, emozioni, pensieri, fantasie, ricordi, azioni, movimento, posture e valori. Alcuni la definirebbero Mindfulness.

Nella vita si impegna molto spesso il Controllo per evitare sentimenti spiacevoli; in questo modo questo Funzionamento può alterarsi a tal punto da rendere inaccettabile o sconveniente qualunque situazione in cui è possibile abbassare la guardia. Per questo, un'altra Esperienza fondamentale da sviluppare è quella del Lasciare il Controllo e Aprirsi.

La sensazione è forte, sembra di **Buttarsi** davvero nel vuoto, ed è finalmente ora di abbracciare la vita, che altrimenti si ferma qui sul ciglio di mille, milioni di sensazioni, emozioni, sentimenti e pensieri.

## RIFERIMENTI TEORICI

Il Funzionalismo Moderno, sulla cui epistemologia si basa il costruito clinico della Scuola Europea di Formazione in Psicoterapia Funzionale, nasce dalla necessità di integrare nella teoria e nella pratica psicoterapeutica le più recenti acquisizioni della ricerca scientifica sull'integrazione del Sé.

Il Neofunzionalismo, con un approccio olistico, si concentra su Funzionamenti che appartengono ad ogni essere vivente umano e che sono spesso visibili anche in specie animali. Infatti, la Forza, la capacità di Percepire ed Esplorare, il Sentirsi, il Contatto, sono Funzionamenti riconoscibili ed individuabili non solo nella razza umana, ma anche in molte specie animali. Ogni Funzionamento di fondo consolidato nelle Esperienze di Base, è predisposto da un preciso quadro di Funzioni, che si vanno a considerare ed a modificare nella pratica psicoterapeutica.

Le Funzioni si modulano affinché l'organismo possa esprimere ciascuno dei suoi Funzionamenti in precise Esperienze di Base nel modo più ampio possibile.

## METODOLOGIA

Il lavoro prevede l'essere guidati in esperienze pratiche psicocorporee che consentono l'apprendimento tecnico e la crescita personale sul tema proposto. I vissuti potranno essere raccolti e condivisi in gruppo, permettendo una riflessione sia personale sia teorica. Le tecniche utilizzate fanno riferimento alla matrice della Psicologia Funzionale e prevedono attività in gruppo ed in coppia con tecniche psicocorporee, di tocco e contatto. Il lavoro attraverso le Esperienze permette ai partecipanti di sperimentarsi in prima persona e di riconoscere e integrare le proprie emozioni, sensazioni e vissuti.

## OBIETTIVI

- Identificare i sentimenti personali e scoprire come possono essere ascoltati
- Sentirsi e scoprire nuovi aspetti di sé
- Sperimentare il movimento per scoprire un altro modo di vivere le emozioni
- Scoprire la libertà di emozionarsi

## CONDUTTORI

**L. Rizzi**, Psicologo, Psicoterapeuta socio S.I.F.

**C. Carlomagno**, Psicologa, Psicoterapeuta

## DESTINATARI

Il percorso formativo è rivolto a tutti coloro, inclusi studenti e specializzandi, che intendono sviluppare capacità personali attraverso esperienze pratiche che approfondiscono il tema proposto.

## ADESIONI E ISCRIZIONI

**La quota di partecipazione al corso formativo è di euro 100 + IVA ed andrà versata nella prima giornata di corso. L'adesione va segnalata alla segreteria dell'Ass. Centro di Psicologia e Psicoterapia Funzionale – Istituto S.I.F. di Padova entro il 9 dicembre 2014. L'iscrizione può avvenire via telefonica, o inviando il modulo retro stampato via e-mail o fax.**

**SI PREGA DI INDOSSARE UN ABBIGLIAMENTO COMODO**

**(es. tuta e calzini)**

## SCHEDA DI ISCRIZIONE

\*Nome.....

\*Cognome.....

\*Data di nascita.....

\*Luogo di nascita.....

\*Residenza: via.....n.....

CAP.....Città.....Provincia.....

Domicilio (se diverso dalla residenza):

via.....n.....

CAP.....Città.....Provincia.....

\*Professione.....

\*Ente di appartenenza.....

\*P.iva.....

\*C.F.....

E-mail.....

Cell.....

Richiedo i crediti ECM:  SI/NO

Sono interessato a ricevere informazioni sulle attività del Centro:  SI/NO

In allegato invio copia della ricevuta del bonifico bancario

Autorizzo al trattamento dei miei dati, Ai sensi del **D.Lgs. n.196/2003**

Padova, il .....

Firma.....

### Associazione

Centro di Psicologia e Psicoterapia

**Funzionale-Istituto S.I.F. di Padova**

Via Vicenza, 12/a

35138 Padova

Per informazioni  
contattare lo Sportello informativo:  
dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00

Tel: 049.7389287

Fax: 049.723961

[info@psicoterapiafunzionale.it](mailto:info@psicoterapiafunzionale.it)

[www.psicoterapiafunzionale.it](http://www.psicoterapiafunzionale.it)

### Come raggiungere il Centro

Il Centro di Psicologia e Psicoterapia Funzionale si trova in prossimità dell'Hotel Milano raggiungibile **dalla Stazione Ferroviaria** con l'autobus n.10 scendendo alla prima fermata di via Vicenza.

**Se si arriva in auto da Padova ovest o dalla tangenziale**, subito dopo il cavalcavia di Chiesanuova, ci si trova già in Via Vicenza. Proseguire fino alla rotonda e fare inversione di marcia.



In collaborazione con la  
S.I.F. "SOCIETÀ ITALIANA DI  
PSICOTERAPIA FUNZIONALE"  
e con la  
S.E.F. "SCUOLA EUROPEA DI PSICOTERAPIA  
FUNZIONALE"  
Sedi: Padova, Napoli, Firenze, Roma, Catania

([www.psicologiafunzionale.it](http://www.psicologiafunzionale.it))



Associazione

**CENTRO DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA FUNZIONALE**

**Istituto S.I.F. di Padova**

Presidente: Dott. Giuseppe Rizzi

Vicepresidente: Dott.ssa Roberta Rosin

## L'ABC DELLE EMOZIONI: APRIRSI, BUTTARSI E COM- PRENDERLE



**11 – 12 DICEMBRE 2014**

**DALLE ORE 10.00 ALLE ORE 17.30**