



Introduttivo | 8h | Padova | 25 giugno | 2022

Riparare paura e stress

Metodi per rigenerare e facilitare positivamente relazioni e gruppi.

Conduce dr. Pino De Sario, consulente in facilitazione, psicologo sociale

PREMESSA

Con le crisi in corso le nostre persone sono sempre più esposte all'emozione della paura. Questa emozione è difficile da controllare da soli. L'isolamento della pandemia ci ha instillato in più un senso di separatezza, con un portato di ulteriore disagio. L'emozione della paura richiede, come tutte le altre emozioni, due possibilità essenziali: nominarla e condividerla. Faremo una focalizzazione sui funzionamenti delle emozioni, in particolare quando assumiamo coloriture aggressive o quando, crolliamo nella passività fatalista. Apriremo insieme un nuovo sapere di umanizzazione e calore, unitamente agli strumenti utili. Giornata formativa: scientifica, metodologica e molto pratica.

OBIETTIVI SPECIFICI

- Giornata Introduttiva al Master-Face, sui temi delle relazioni e delle emozioni, quali ambiti buoni ma difficili, ambivalenti.
- Basi del comportamento (bio-psico-sociale) e metodi di facilitazione.
- Fare esperienza e costruire capacità per riparare paura e stress.
- Allenamento degli strumenti pratici.

PROGRAMMA

I. L'emozione della paura

La nostra "natura variabile": siamo positivi ma anche negativi

Lo studio dei due cervelli veloci, vitali e fuorvianti

I due comportamenti automatici: attacco-fuga, spegnimento

II. Lo stress che ci annerchia

Caratteristiche corporee, emotive, di pensiero, riferite allo stress

La Capacità negativa, esplorare e agire

Regolazione, manutenzione, riparazione

Gli strumenti pratici per regolare, mantenere, riparare relazioni e gruppi

Esercizi, tecniche di facilitazione, casi concreti

III. Le 5 Attenzioni

Ossigeno fisico e Ossigeno sociale

Stare in connessione ci salva la vita

Quando io ho paura: cosa fare

La riunione di ascolto, dispositivo di gruppo

Tecniche: ingaggio sociale, calore sociale,

sicurezza psicologica, apprezzamento

Conclusioni e riepiloghi



“Mi vedo nei tuoi occhi”

A CHI È RIVOLTO

La giornata è rivolta a tutti. Alle professioni dell'azienda (coordinatori, dirigenti, HR, coach), alle professioni del sociale (educatori, insegnanti, psicologi, formatori), agli adulti interessati alla crescita personale, ai cittadini membri di associazioni, ai genitori per la loro relazione in famiglia.

METODOLOGIA DIDATTICA

La giornata è la combinazione di Esperienza + Metodi. Si snoda sulle competenze professionali, con finestre che si aprono anche sul rinforzo generativo personale. La didattica è multimodale, alterna unità: • lezione interattiva • teoria nella pratica • esercitazioni • casi concreti • ascolto emotivo • movimento corporeo • muoversi con la musica • umorismo. Per un continuum di generi che compongono un corpo didattico attivo, coinvolgente, pratico e divertente.

DIREZIONE SCIENTIFICA E DOCENZA

Pino De Sario, consulente in facilitazione, psicologo dei gruppi, docente Università di Pisa.

Insegna al Cisp, ente formativo interno all'Università di Pisa. Membro della Società Italiana di Biosistemica. Da venticinque anni lavora nelle organizzazioni sia come formatore che consulente sui temi delle abilità manageriali e delle competenze sociali. Direttore e fondatore della Scuola Facilitatori.

Autore di libri, tra cui: Facilitazione (2021); La spinta che attiva (2019); L'intelligenza di unire (2017); Il potere della negatività (2012); Far funzionare i gruppi (2010); La riunione che serve (2008); Il facilitatore dei gruppi (2006), Professione facilitatore (2005).

FORMATO

La giornata Introduttiva è composta da 8 ore, **sabato 25 giugno 2022**.

Orari: sabato, ore 9.30-13.00 e 14.00-18.15. Numero minimo di partecipanti 10, max 25.

LUOGO

L'Introduttivo si tiene a Padova. La sede viene comunicata all'atto dell'iscrizione.

MATERIALE DIDATTICO

A ogni partecipante viene consegnata una Dispensa e una Scheda di Allenamento.

MASTER IN FACILITAZIONE

A partire da settembre la Scuola Facilitatori organizza il Master-Face a Padova, partendo col suo 1° liv. (50 ore), distribuite su 4 Moduli di fine settimana con cadenza mensile. Richiedi il programma.

QUOTA E ISCRIZIONE

La quota è di **€ 120 + Iva (26,40), € 146,40**. Il termine ultimo è il **17 giugno 2022**.

Proposto e organizzato da **GioiosaMente** con la collaborazione di **Uisp Treviso-Belluno**.

Iscrizioni aperte da subito - inviare mail a gioiosamenteaie@gmail.com per ricevere tutti i dettagli.



propone



collabora



La **Scuola Facilitatori** nasce nel 2007 con l'obiettivo di promuovere la "facilitazione esperta" e la figura del "facilitatore" nei contesti sociali, nei gruppi di lavoro, nelle aziende, nelle scuole, per adulti e cittadini. La Scuola è un ente culturale-formativo fondato per la creazione di una intelligenza collettiva e dei metodi pratici ed efficaci per governare contesti ad alta complessità. La Scuola dal 2021 è un'associazione di promozione sociale (aps).