



# Corso di Psicologia

## Psicologia per non Psicologi

una risorsa in più per conoscere se stessi

**Dott. Enrico Piccinini**

Le lezioni saranno tenute dal **Dott. Enrico Piccinini**, Psicologo Psicodrammatista, Formatore professionale in ambito sociosanitario, Master in PNL (Programmazione Neuro Linguistica); Perfezionamento in Psicologia Ospedaliera, tiene lezioni e seminari presso la facoltà di Medicina dell' Università di Modena e Reggio Emilia sulla Relazione Operatore - Utente. Da quindici anni lavora nell'ambito della riabilitazione psichiatrica.

## Caratteristiche e finalità dei corsi

I corsi sono **indirizzati** a un **pubblico eterogeneo** che sia interessato a comprendere concetti relativi alla **psicologia** ed, in particolare al funzionamento della mente umana. La **finalità** del corso è quella di portare i partecipanti a possedere maggiori strumenti pratici per poter affrontare i problemi di tutti i giorni ed avere una migliore comprensione di se stessi. La **durata** di entrambi i corsi è di 3 mesi, strutturati in 10 lezioni di 3 ore ciascuna (30 h totali), con cadenza settimanali (giorno da stabilirsi: probabilmente fascia serale nei feriali o sabato pomeriggio). L'iscrizione ad un modulo non vincola in alcun modo l'iscrizione ad un'altro modulo. In ogni caso viene suggerita l'iscrizione prima al modulo A (di orientamento generale) e poi al Modulo B (di orientamento clinico), in particolare a coloro che sono al primo approccio significativo con la psicologia. Il **costo** complessivo di ogni singolo corso è di **180 euro (+20% iva)** per persona. Il limite massimo di partecipanti è stato stabilito in un numero di 20 persone a corso, oltre il quale verranno costituite più classi. La trattazione dell'argomento caratterizzante ogni incontro è suddivisa in **due fasi**, al fine di renderne maggiormente chiara la comprensione:

- 1 - Presentazione e legame con le **tematiche generali** presenti in letteratura.
- 2 - Considerazioni ed analisi delle possibili **strategie per la risoluzione dei problemi attraverso dinamiche di gruppo**.

## Programma didattico Modulo A

**1 Presentazione:** Concetti generali di psicologia - I paradigmi nel mondo della psicologia  
Modello sistemico della relazione familiare. **2 Come funziona la nostra mente:** Il modello di funzionamento generale della mente - Le idee disfunzionali e meccanismi di difesa - Relazione tra idee, scopi ed emozioni.  
**3 Le emozioni che ci fanno soffrire:** Cos'è un'emozione - Famiglie di emozioni Come gestire l'emotività.  
**4 Perché continuiamo a sbagliare:** I principali errori di ragionamento Teorie di riferimento - Possibili soluzioni.  
**5 I legami affettivi:** I sistemi di attaccamento - La scelta del partner- Il genogramma. **6 Correggere le idee disfunzionali:** Caratteristiche delle idee - Individuazione degli elementi disfunzionali Modificazione delle idee. **7 Conflitto e risoluzione dei problemi:** Problemi nel risolvere i problemi - Le varie forme del conflitto - Risoluzione dei conflitti. **8 Come relazionarsi al meglio con gli altri:** I modelli di comunicazione - Cos'è l'assertività - Come essere assertivi. **9 Salute e stress: la psicosomatica:** Relazione mente - corpo - Come fronteggiare lo stress - Tecniche di rilassamento. **10 La personalità:** I modelli teorici della personalità - Importanza di geni e ambiente nel nostro sviluppo - Personalità e cambiamento.

## Programma didattico Modulo B

**1 Presentazione:** Concetti generali di psicologia - I paradigmi nel mondo della psicologia - Modello sistemico della relazione familiare. **2 Le impressioni che ci formiamo sugli altri:** L'impressione è sempre la prima cosa che conta? - L'influenza delle idee e dell'umore sulle impressioni Cosa tenere presente quando incontriamo gli altri. **3 Identità:** La conoscenza del sé - La dimensione sociale del sé - La costruzione del sé. **4 Le relazioni familiari:** Esiste la famiglia "normale" - I sistemi di credenze familiari - Dinamiche familiari. **5 Adolescenza: alla ricerca dell'identità** Chi è l'adolescente - Famiglia, scuola e coetanei - Sesso, droga e rock'n'roll. **6 Quando le situazioni diventano un problema:** Dove sbagliamo L'importanza di individuare il reale problema - Come affrontare il problema. **7 La sofferenza psicologica:** Differenze tra dolore fisico e mentale - Perché proviamo disagio psicologico - Cosa possiamo fare.  
**8 I disturbi d'ansia:** Cos'è l'ansia - Le fobie - L'attacco di panico. **9 La depressione:** Tristezza e depressione - Modello cognitivo della depressione - Affrontare la depressione  
**10 Consulenza privata:** ( per chi lo riterrà opportuno )