



Università Popolare F. Petrarca

I perché del nostro mondo interiore

Docente: Alessia Marcato
Inizio: 31 gennaio 2019

Orario: giovedì 20.10-21.40
Durata: 5 incontri - 7,5 ore

PROGRAMMA DEL CORSO:

Sarà capitato alla maggioranza delle persone di porsi delle domande relative al modo di essere e di agire di se stessi o degli altri: "Chissà perché quello tende ad essere bugiardo?", "Perché mi devo sentire in colpa?", "Perché quello si atteggiava in modo così narcisistico?", "Perché sono timido?", "Perché quella persona ha così scarsa autostima?" ... E i perché non finirebbero mai.

La funzione del corso vuole essere quella di "farsi un'idea" generale di alcuni dei vari aspetti, comportamenti e pensieri del vivere quotidiano, attraverso una loro spiegazione dal punto di vista psicologico.

Acquisire una maggiore consapevolezza di ciò che regola ed organizza il nostro modo d'essere, le nostre azioni e il nostro relazionarci, aiuta ad essere più fiduciosi in se stessi e capaci di trasformare i propri disprezzati limiti, in preziose risorse!!!

Programma:

- la memoria
- la menzogna
- l'ottimismo
- il senso di colpa
- il narcisismo
- l'ansia sociale e lo stress
- le frustrazioni
- il conflitto
- i pregiudizi e le dicerie
- l'autostima e la timidezza.

Metodologia:

Ampio spazio verrà dato alle argomentazioni, alle interazioni e allo scambio di opinioni tra i partecipanti.

Le lezioni saranno supportate da esempi ricavati dalle principali ricerche, da colloqui psicologici e dalla vita quotidiana, per rendere gli argomenti più attuali e vicini all'esperienza dei partecipanti.