

OGNI GIORNO UN PO' DI BENESSERE: SUGGERIMENTI DALLA PSICOLOGIA

PREMESSA

Il progetto intende favorire un processo di sensibilizzazione sociale e culturale circa la psicologia del benessere intesa come metodologia pratica e concreta orientata all'automiglioramento dell'individuo e lo sviluppo personale del potenziale umano attraverso l'interazione mente- corpo.

OBIETTIVI DELLA PROPOSTA: avvicinare e sensibilizzare le persone, le loro credenze, le loro opinioni a un nuovo modo di vedere e intendere la psicologia ma soprattutto la figura dello psicologo, proposto in qualità di promotore di benessere e supporto nella scoperta delle proprie risorse e potenzialità nell'ottica della crescita e del cambiamento.

- obiettivi informativi: consapevolezza e diffusione di una cultura psicologica che si avvicina alle persone nel loro modo di vivere e intendere la propria quotidianità
- obiettivi formativi: acquisizione e sperimentazione di pratiche mente corpo volte al benessere e alla gestione di eventi stressanti associati ad emozioni negative, che possono generare disturbi quali stress, ansia o paura
Avvicinare le persone a concetti generativi e trasformativi quali self-empowerment, auto efficacia e resilienza in un ottica di motivazione e direzione al cambiamento.
- obiettivo di creare una collaborazione tra diverse figure professionali ed enti sul territorio, accumulate dal desiderio di migliorare la condizione psicofisica dell'individuo all'interno di un percorso esperienziale in cui vengono sperimentate e presentate le varie tecniche di rilassamento e il loro beneficio per le persone
- Tramite questionario finale valutare la percezione dell'intervento da parte della comunità e stimolare l'espressione di ulteriori domande ed interessi.

AZIONI E TEMPI

Tre incontri informativo/formativi, a cadenza settimanale, non propedeutici, dove creare uno spazio divulgativo all'interno del quale promuovere una psicologia orientata al benessere ed alla quotidianità.

Ogni incontro ha la durata di due ore strutturate come segue:

- Presentazione incontro e progetto: Dott.ssa Eleonora Castelli Referente OPL territorio di Bergamo (10 minuti)
- Presentazione dell'argomento oggetto di riflessione dell'incontro da parte dei professionisti che conducono l'incontro, specificatamente per ogni tematica
- Sperimentazione di una pratica, strategia che vede i soggetti attivi costruttori e protagonisti del proprio benessere e potenziale (dai 30 ai 50 minuti) affidata a *Elisa Locatelli* per Tecniche di rilassamento Training Autogeno; *Egle Miriam Carobbio* per tecniche di respiro e contatto mente corpo con Rilassamento Neuromuscolare progressivo; *Marco Gritti* per Mindfulness Running
- Discussione e lavoro di restituzione sul lavoro dell'incontro. Chiusura e compilazione questionario del questionario di feedback

Nel dettaglio:

Primo incontro: introduzione alla psicologia del benessere con focus sulle potenzialità e le risorse dell'individuo, obiettivo è stigmatizzare il pregiudizio e lo stereotipo che associa lo psicologo alla patologia e alla cura della malattia mentale, nell'ottica in cui lo psicologo non è colui che cura ma colui che "supporta il soggetto nel prendersi cura di sé" e del proprio benessere. Portare all'ordine del giorno concetti quali autostima, self-efficacy, self-empowerment, resilienza, assertività nel riportare il soggetto protagonista attivo della propria esistenza e delle proprie scelte, delle proprie opportunità e possibilità e in primis del proprio cambiamento, tanto nella patologia quanto nella routine della quotidianità.

Sperimentazione di tecniche di respiro e contatto mente corpo con Rilassamento Neuromuscolare progressivo condotta dall'esperta *Egle Miriam Carobbio*

Secondo e terzo incontro: aumentare il livello di conoscenza del legame tra mente e corpo e le pratiche di rilassamento volte ad accrescere e migliorare la condizione psico-fisica dell'individuo. Comprendere come la mente si esprime attraverso il nostro corpo e l'influenza di pratiche meditative sul proprio benessere.

Nella seconda serata esperienza meditativa di training autogeno condotta dall'esperta *Elisa Locatelli*

Nella terza serata esperienza meditativa di mindfulness condotta dagli psicologi *Andrea Colombo* e *Marco Gritti*, al termine della quale si raccolgono impressioni e considerazioni sul percorso intrapreso

LUOGO E TEMPO: l'evento si snoderà in tre incontri non propedeutici in data 16, 23 e 30 settembre, i primi due incontri presso Centro Yoga Bergamo e il terzo presso parco della Trucca

TARGET: gli incontri saranno rivolti alla cittadinanza, prevedendo per ogni incontro la partecipazione di 20-25 persone

COSTI: affitto della stanza pari ad un costo complessivo di 100

RISULTATI ATTESI

Il progetto intende:

- Avvicinare le persone a un'idea di psicologia orientata al benessere e alle loro risorse, nella loro quotidianità. Considerarsi come attivi costruttori e protagonisti del proprio benessere.
- Diffondere il benessere psicologico come esperienza quotidiana di unione tra mente e corpo che interagiscono e co-esistono in una relazione di sincronicità e armonia. Conoscenza esperienziale di alcune pratiche mente corpo di rilassamento.
- Aprire sul territorio degli spazi di incontro tra diverse figure professionali che condividono la propria professionalità all'interno di un'ottica di apertura, scambio e crescita professionale in un'ottica di benessere psico-fisico dell'individuo