

# Centro Studi Panta Rei

Associazione di psicologia, psicoterapia e counselling con approccio integrato



"Incontri/webinar di Science-  
Help per tutti"

«Come essere una coppia felice con  
l'Intelligenza Emotiva»

martedì 9 febbraio 2016, ore 20.30 – 22.30

Presso Agriturismo Shakey – Via Monte Rosa, 1 - Grandate (Co)

E' possibile partecipare all'incontro anche attraverso webinar  
gratuito (video conferenza).

Relatore: Dr. Nunzio Nasti - Psicoterapeuta



## Introduzione all'incontro:

in questo incontro, partendo dagli studi scientifici sui rapporti sentimentali e dall'esperienza psicoterapeutica del relatore, si cercherà di fornire risposte alle seguenti domande:

- ▶ Quali sono le caratteristiche dell'intelligenza emotiva, considerata la base per rapporti duraturi e felici?
- ▶ Quali sono le specifiche caratteristiche associate ad un **rapporto sentimentale felice**?
- ▶ Quali sono le specifiche caratteristiche associate ad un **rapporto sentimentale fallimentare**?
- ▶ Si vedrà, infine, che gli studi hanno dimostrato che ci sono tanti **luoghi comuni/miti errati** sui fattori associati ad un rapporto sentimentale felice o fallimentare.



## *Obiettivi dell'incontro:*

In questo incontro si forniranno strumenti e strategie per:

- ▶ **Incrementare la consapevolezza** delle tue risorse e quelle del tuo partner per **essere più felice**.
- ▶ **Saper incrementare i pensieri e comportamenti associati ad una maggiore felicità di coppia.**
- ▶ **Saper individuare e modificare pensieri e comportamenti che ostacolano la tua felicità di coppia.**



### *Principali contenuti dell'incontro:*

- ▶ E' possibile vivere un rapporto di coppia felice, se sì, come? Se no, perché?
- ▶ Che cosa è l'Intelligenza Emotiva?
- ▶ I luoghi comuni/miti errati più diffusi sul matrimonio.
- ▶ Introduzione ai 7 principi per un rapporto felice.
- ▶ Come prevedere un divorzio.

### *Metodo didattico:*

- ▶ L'incontro è centrato sulla **pratica, sull'interattività e sull'analisi di filmati.**



**Quota di partecipazione ed iscrizione: Euro 10 (incluso consumazione)**

**E' necessario prenotarsi scrivendo a [info@pantarei2000.it](mailto:info@pantarei2000.it) o telefonando allo +39/031565449; +39/3387674619**

**E' possibile partecipare all'incontro anche attraverso webinar gratuito (video conferenza). Per prenotarsi:**

**<https://attendee.gotowebinar.com/register/5364988195048162817>**

### **Appendice: Che cosa è un Webinar?**

**Il webinar (letteralmente seminario via web) è un evento live (dal vivo) erogato attraverso internet , che permette a più persone contemporaneamente di collegarsi in diretta per partecipare a una lezione interattiva, un corso di formazione suddiviso in più sessioni , un workshop o una conferenza.**

**Grazie a internet, il webinar coniuga in un'unica esperienza la comodità di fruizione da casa con l'efficacia e l'interattività tipiche di un evento in presenza. Proprio come in un'aula reale ci si ritrova all'ora prestabilita e tutti i partecipanti hanno la possibilità di intervenire attivamente nel corso dell'evento per porre domande e condividere idee.**



## Introduzione agli incontri, destinatari e frequenza degli incontri (periodo: novembre 2015 - giugno 2016)

In questa serie di incontri (frequenza bi-mensile) ci interessa **la promozione e l'incremento del benessere psicofisico** della persona, della coppia, della famiglia e della società con le nuove scoperte scientifiche della psicologia, della medicina e delle neuroscienze.

Gli incontri sono dedicati a **tutte le persone**, che a prescindere dalla loro provenienza etnica, credo politico, religioso, titolo di studio, hanno una forte passione per la conoscenza scientifica negli ambiti suddetti.

Per noi la **Scienza** (con la **S** maiuscola) è un metodo di conoscenza della realtà che ha queste caratteristiche potenziali (perché nella realtà c'è il fattore umano ed ineliminabile dello «scienziato»):

- Persegue una costante verità senza avere la presunzione di possedere la verità assoluta. L'approssimazione continua alla verità è un suo scopo principale (K. Popper)
- Quello che è dimostrato vero da una ricerca deve essere replicabile, dimostrabile o falsificabile in una diversa ricerca che ha utilizzato criteri uguali ai precedenti
- Il metodo scientifico è basato su flessibilità, anti-dogmatismo, confronto e coltiva un sano dubbio perché "Sa di non sapere" (Socrate)
- E' alla base della democrazia perché è aperta a tutti, non segue ideologie particolari, non ha in sé il germe del fanatismo, promuove una visione della realtà il più ampia possibile
- Promuove indipendenza di pensiero, libertà e non sudditanza a nessuna autorità costituita.
- E' interessata ad arricchirsi attraverso il confronto con gli altri sistemi di conoscenza: Arte, Filosofia, Religione e Letteratura, per esempio.

# Principali tematiche in programma (date da stabilire):

- ❑ Come prevenire e curare le malattie da stress con le tecniche di rilassamento
- ❑ Come incrementare l'autostima
- ❑ Come prevenire l'invecchiamento cerebrale e le malattie neurodegenerative
- ❑ Cosa è la depressione, come si cura e come si previene?
- ❑ Cosa sono i disturbi d'ansia, come si curano e come si prevengono?
- ❑ Come prevenire il cancro con l'alimentazione
- ❑ L'utilizzo degli psicofarmaci: rischi e benefici
- ❑ La comunicazione: come essere persuasivi e come difendersi dai manipolatori
- ❑ L'intelligenza emotiva per raggiungere il successo professionale ed umano
- ❑ L'intelligenza emotiva per una coppia felice
- ❑ Come nasce e cresce un tumore 1: la cellula normale
- ❑ Come nasce e cresce un tumore 2: la cellula malata
- ❑ Primo: non nuocere. Diagnosi e DSM (Manuale Statistico dei Disturbi Mentali) 5
- ❑ Come funziona il Sistema Nervoso?
- ❑ Che cos'è la neuroplasticità? Cosa succede quando impariamo nel nostro cervello?