



Resiliente-mente consapevoli

Docente:	Cettina Mazzamuto
Durata:	due incontri (4 ore + 8 ore)
Data:	venerdì 5 maggio 2017 (16:00 – 20:00) sabato 6 maggio 2017 (9:00 – 18:00 con un'ora di pausa pranzo)
Sede:	Centro di Servizio per il Volontariato della provincia di Vicenza Contrà Mure San Rocco 37/A

Obiettivi formativi

Nel corso degli ultimi decenni, la resilienza è diventata un aspetto chiave in molti settori. La vita non è mai uno svolgimento senza rischio. I fallimenti, i traumi, gli eventi spiacevoli e le sconfitte si possono presentare nell'esistenza di tutti, la sfida è attutire il colpo, se proprio non è possibile evitarlo; reagire facendo tesoro della criticità e del fallimento che accade, rialzarsi imparando proprio dall'errore, da ciò che ci ha fatto cadere. Per questo è importante conoscere se stessi e disporre degli strumenti che consentono di recuperare in fretta fiducia e positività. La resilienza è una caratteristica del singolo, che ciascuno sviluppa in base alle proprie esperienze, a come sa gestire le emozioni e a tutto quello che lo blocca nel risolvere i problemi e gli eventi spiacevoli. È importante essere consapevoli di come si affrontano le tensioni, lo stress, le situazioni inattese e in che modo sia possibile apprendere dall'esperienza, dagli insuccessi e dagli errori, per rigenerarsi di fronte alle continue trasformazioni della vita. Come affermava Grotberg (1996) "Tutti possiamo essere più o meno resilienti, perché la resilienza è la capacità umana di affrontare le avversità della vita, superarle ed uscire rinforzati o, addirittura trasformati".

Obiettivi del corso sono sviluppare la consapevolezza del rapporto tra resilienza e benessere psicofisico; potenziare la capacità di adattamento agli eventi critici; saper gestire le emozioni come paura, stress, ansia, insicurezza e mancanza di fiducia; conoscere gli step per sviluppare la propria resilienza; imparare a essere resilienti in tutti gli ambiti della vita personale e professionale.

Contenuti specifici

- Le abitudini di non avere abitudini: resilienza e fluidità psicologica
- Allenarsi alla Consapevolezza per uscire dalle trappole del pilota automatico
- Gli step per sviluppare la resilienza. Saper affrontare con successo le avversità – sviluppare un atteggiamento mentale positivo – conoscere la propria zona di comfort per superare il pilota automatico inserito – come rafforzare le risorse interiore - imparare ad accogliere i cambiamenti
- Le modalità per migliorare il proprio approccio per risolvere le difficoltà

- Le parole chiave della resilienza: Resistere – Fronteggiare – Perseverare
- Il processo Mental Training con l'utilizzo di tecniche di visualizzazione
- L'importanza di saper gestire le emozioni, in particolare, stress, ansia, rabbia, paura e sfiducia

Destinatari

Volontari, responsabili e dirigenti delle associazioni di volontariato della provincia di Vicenza interessati ad accrescere e rinforzare le abilità resilienti per saper affrontare le sfide e le avversità con coraggio e determinazione.