Docente: ***Dott.ssa ANNALISA NARIO***

Tempi/ore: il Laboratorio viene proposto in un ciclo di **tre incontri** al pomeriggio.
3 venerdì, 14:00 -18:00

Categoria professionale a cui è aperto il corso: **coordinatori, infermieri**

Titolo del Laboratorio: ***Scrittura autobiografica e artcounseling***
Alla ricerca dei miei talenti: un viaggio autobiografico

Abstract:
Quattro incontri per raccontarsi ed ascoltarsi attraverso la scrittura, segno, disegno e colore, per prendersi cura di sé, per conoscersi meglio, per dare spazio all'espressione autentica di sé stessi.
Scrivere di sé stessi è un modo efficace per guardarsi dentro, conoscersi meglio e acquisire consapevolezza, è un metodo autoformativo.
Lavorando sulla memoria e sui ricordi, utilizzando strumenti e materiale espressivo, si risvegliano emozioni dimenticate, vissuti positivi e negativi della nostra vita, ricchezze nascoste che ci aiuteranno a interpretare il presente e riprogettare il futuro in un'ottica di maggiore consapevolezza. Per scrivere di sé non è necessario essere esperti di scrittura, ma avere curiosità di sé e della propria storia.
Il laboratorio è inteso come luogo dove si sperimenta e ci si mette in gioco: il racconto di sé attraverso strumenti e sollecitazioni, attraverso scrittura, segno e disegno. La scrittura di sé rappresenta una dimensione riflessiva e personale, ma raccoglie anche la dimensione del gruppo: il gruppo infatti accoglie ed amplifica il nostro vissuto fisico, emozionale e cognitivo; nella libera condivisione possiamo sperimentare il piacere di essere ascoltati e di comunicare liberamente, arricchendoci delle esperienze altrui.

Bibliografia:
Duccio Demetrio – *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé* - Raffaello Cortina Ed.
Michel Foucault – *Le tecnologie del sé* – Bollati Boringhier Ed.
Laura Formenti – *La formazione autobiografica* -. Guerini Ed.
Philippe Lejeune - *Il patto autobiografico* - Il Mulino Ed.
John Littrel l– *Counseling breve in azione* – Sovera Ed.
Carl Rogers – *Un modo di essere* – Giunti Ed.

Orario (1^ven)	**Attività**
14:00 – 14:30	Accoglienza Presentazione del Docente e del Laboratorio di Scrittura Autobiografica
14:30 – 15:00	I sollecitazione di scrittura: *mi presento attraverso un'immagine di animale… (scrittura di autopresentazione)* Condivisione

15:00 – 15:30	II sollecitazione: *Caratteristica dell'animale scelto…* Condivisione
15:30 – 15:50	III sollecitazione: *Quella volta che deciso/scelto e poi mi sono sentito…* Condivisione
15:50 – 16:00	Pausa caffè
16:00 – 16:30	IV sollecitazione: *Spazio di riflessione. Cosa è per te il talento?* Condivisione
16:30 – 17:15	V sollecitazione: *L'arcipelago dei miei interessi (1)* Lavoro a coppie - Condivisione
17:15 – 18:00	Parole della sera - Chiusura

Orario (2^ven)	**Attività**
14:00 – 14:15	Introduzione e retrospettiva
14:15 -14:45	I sollecitazione: *L'arcipelago dei miei interessi (2)* Lavoro a coppie - Condivisione
14:45 - 15:10	II sollecitazione*: Spazio di Riflessione. Diventa ciò che sei* Condivisione
15:10 – 15:50	III sollecitazione: *Mi piacerebbe…non lo farei mai…* Condivisione
15:50 -16:00	Pausa caffè
16:00 – 16:50	IV sollecitazione: *Sto bene quando sono impegnata in…* Condivisione
16:50 – 17:20	V sollecitazione: *Scrivi una lettera al tuo talento/punto di forza…* Condivisione
17:20 – 18:00	Parole della sera - Chiusura

Orario (3^ven)	**Attività**
14:00 – 14:15	Introduzione e retrospettiva
14:15 -14:45	I sollecitazione: *Le cose che avrei voluto fare e non ho ancora fatto* Condivisione
14:45 - 15:10	II sollecitazione*: Ciò che vorrei sentirmi dire… mi scrivo una lettera* Condivisione

15:10 – 15:50	III sollecitazione: *Quella volta che mi sono sentito perfetto* Lavoro a coppie - Condivisione
15:50 -16:00	Pausa caffè
16:00 – 16:50	VII sollecitazione: *Disegna il tuo desiderio/bisogno per il futuro* Lavoro a coppie - Condivisione
16:50 – 17:10	Parole della sera - Chiusura
17:10 – 17:45	Compilazione del test di verifica
17:45 -18:00	Compilazione questionario di gradimento

Annalisa Nario
COUNSELOR