

38° ANNO ACCADEMICO 2023-2024

Disciplina: PSICOLOGIA

Giorno di lezione: **Mercoledì**

dalle ore 17,30 alle ore 18,30

Docente: Dott.ssa Maria Giulia MERCURI

**IL VIAGGIO D'INIZIAZIONE: ENTRARE NELLA PAURA PER
ESPRIMERE IL CORAGGIO**

**Ascoltare, riconoscere, regolare le emozioni per gestire lo stress e
vivere meglio**

Ogni tappa della vita richiede la capacità di saper entrare nella paura.

I nostri avi lo sapevano bene tanto da strutturare complessi rituali d'iniziazione, mezzi potenti per riconoscere ed affermare l'identità nel proprio microcosmo sociale.

L'uomo di oggi è attrezzato a superare queste tappe evolutive?

Il mondo cosa sta facendo della paura?

Noi come reagiamo quotidianamente alla paura?

La psicologia, collaborando in sinergia con le altre scienze, ci sta aiutando a comprendere le funzioni e l'importanza di questa emozione, nonché quanto la sua regolazione emozionale ci aiuti ad affrontare le sfide della quotidianità e a vivere meglio.

<u>DATA</u>	<u>ARGOMENTO DELLE LEZIONI</u>
24 gennaio	“Iniziazione” al corso di Psicologia
31 gennaio	Emozioni e stress: definizioni ed aspetti teorici (parte 1)
7 febbraio	Emozioni e stress: definizioni ed aspetti teorici (parte 2)
14 febbraio	Paura: cosa dicono ricercatori e studiosi
21 febbraio	Viaggi d'iniziazione lungo il percorso evolutivo
28 febbraio	<i>Laboratorio: parole e colori della paura</i>
6 marzo	Patologie e maschere... da paura!
13 marzo	L'opposto della paura è il coraggio?
20 marzo	Come entrare nelle mie paure per affrontare lo stress della vita?
27 marzo	<i>Laboratorio: storie di paura e coraggio</i>
3 aprile	Il mondo contemporaneo e la paura
10 aprile	Riflessioni, condivisioni ed emozioni sul corso