



CENTRO di PSICOLOGIA  
di GESSATE

[www.psicologiagessate.it](http://www.psicologiagessate.it)

[www.psicovideocorsi.com](http://www.psicovideocorsi.com)

## PILLOLE DI PSICOLOGIA - **Domenica 4 ottobre**

*Brevi conferenze di 20 minuti per riflettere sull'essere umano, su se stessi, per trovare nuove motivazioni, per scoprire cosa muove i nostri comportamenti, per vivere al meglio questo periodo*

Ore 11.00: **Presentazione del libro "La lucertola che perse la coda"**, un racconto illustrato per supportare l'elaborazione della perdita (di ogni tipo) (incontro con l'autrice dott.ssa Veronica Tresoldi, psicologa psicoterapeuta)

Ore 14.45: **La motivazione è il cibo della mente. Come motivare i ragazzi e se stessi"** (incontro tenuto dalla dott.ssa Sarah Bracci, dottoressa in psicologia, Personal Coach, conduttrice di gruppi di meditazione e consapevolezza)

Ore 15.20: **La paura delle decisioni: il coraggio di scegliere per sé e per gli altri** (incontro tenuto dalla dott.ssa Paola Villata, dottoressa in psicologia, Life Coach, Counselor, istruttore di Mindfulness Immaginale e Mindful Eating)

Ore 16: **Relazioni: comunicare ai tempi del Coronavirus** (incontro tenuto dalla dott.ssa Elena Bianchi, psicologa specializzanda in Psicoterapia presso la Libera scuola di Terapia Analitica)

Ore 16.50: **Perché le idee migliori vengono sotto la doccia? Neuroscienze, emozioni e apprendimento per potenziare la nostra mente** (incontro tenuto dal dott. Massimo Martucci, psicologo clinico specializzando in Psicoterapia, docente)

Ore 17.30: **Il gioco e lo sport. Perché sono importanti?** (incontro tenuto dal dott. Enzo Isopo, osteopata, dottore in psicologia, Maestro e pluricampione mondiale per l'Italia di kick boxing)

Ore 18.15: **Creare relazioni positive e di fiducia con i bambini e i ragazzi (ma anche con gli adulti): le più recenti scoperte della psicologia** (incontro tenuto dalla dott.ssa Giulia Cavalli, psicologa psicoterapeuta, docente universitaria, fondatrice del Centro di Psicologia)



Le conferenze si tengono nell'anfiteatro di piazza Corte Grande a Gessate, adiacente alla sede del Centro di Psicologia. Il numero di posti per ogni conferenza è limitato.

**Per partecipare è necessario prenotarsi tramite mail: [psicologiagessate@gmail.com](mailto:psicologiagessate@gmail.com)**