

ODIO ET AMO E NON SO PERCHÉ **Un viaggio attraverso le emozioni**

Docente

Alessandra Chiesa

Materia di riferimento

Scienze

Durata delle lezioni e periodo di svolgimento

1° Quadrimestre, 11 lezioni, **martedì**

Indicazioni sul Corso

Il corso si prefigge una riflessione tesa ad esplorare il complesso rapporto fra stati d'animo e risposte del corpo con proposte e suggerimenti presi da diverse discipline. Questa la articolazione delle lezioni:

- Lez.: 1: Introduzione al corso costituito di una parte teorica ed una 'partecipata'
- Lez.: 2-3: Neuroscienze : cosa sono e come la nostra mente determina chi siamo
- Lez.: 4: Il corpo : come funziona, l'infiammazione e lo stress
- Lez.: 5-7: La mente razionale e la mente emotiva , emozioni costruttive e negative
- Lez.: 8: La memoria ed i suoi ricordi , l'attaccamento, le strategie ed i blocchi
- Lez.: 9-11: Il menù della salute

Informazioni organizzative sul corso:

N/N

Curriculum del Docente:

Laurea in Scienze Biologiche, ex docente di materie scientifiche Liceo Scientifico Ostia, MBSR (corso di mindfulness per la riduzione dello stress), Corsi PNEI (psiconeuroendocrinoimmunologia), corso PNL