

*Nessun uomo può dirsi libero se
non è padrone di se stesso*

Epitteto



RAGIONE ed EMOZIONI
Pensare bene per sentirsi meglio

Incontro con il
Prof. Mario di Pietro
Counselor e Psicoterapeuta

24 Ottobre 2008

Aula Magna della succursale "S.Davide" di Porto
via Don Bosco - Legnago (VR)

Incontro con gli alunni

Noi siamo ciò che pensiamo: non sono gli eventi esterni a farci soffrire, ma il modo in cui noi pensiamo riguardo a questi eventi. Conoscere i trucchi che la mente utilizza nel costruire la realtà può essere un aiuto importante per non cadere vittima di emozioni distruttive e imparare a costruire il proprio benessere.

Incontro con genitori e insegnanti

Spesso la scuola e la famiglia cercano di trasmettere idee, concetti e valori, ma raramente si cerca di insegnare ai ragazzi **come** pensare, come cioè esaminare gli eventi senza commettere quegli errori di pensiero che portano a distorcere la realtà e quindi a reagire con atteggiamenti ed emozioni spesso dannosi. Conoscere i meccanismi che influenzano i nostri satati d'animo e le nostre reazioni emotive significa essere meno influenzabili e più liberi di fare le proprie scelte.

La conferenza è strutturata in due momenti:

**Dalle ore 14.00 alle ore 16.00
per gli studenti**

**Dalle ore 16.30 alle ore 18.00
per gli insegnanti, i genitori
ed operatori sociali**

**Gli incontri si terranno presso
l'Aula magna
della succursale "San Davide"
di Porto - (ex Istituto Salesiano)
Legnago**

Il Prof. Mario di Pietro si è specializzato in terapia razionale-emotiva presso l'Institute for Rational-Emotive Therapy di New York.

Counselor e psicoterapeuta, si occupa di psicologia dell'età evolutiva e di formazione.

Le sue opere sono pubblicate da Erikson

Il Progetto POSITIVA-MENTE, avviato dalla Prof.ssa Monica Paronetto, si inserisce nell'ambito delle buone pratiche per favorire la crescita del ragazzo come persona e per promuovere il benessere a scuola.

Oltre alla conferenza con il Prof. Mario di Pietro, il progetto cura le abilità di studio degli allievi attraverso attività, proposte soprattutto al biennio, che mirano a rinforzare il metodo di studio.