

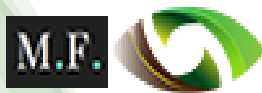
LA CONOSCENZA DI SÈ: SCRITTURA ED EMOZIONI

STRUMENTI DI CONOSCENZA INTERIORE E SCRITTURA
TERAPEUTICA

IL SEMINARIO SARÀ EROGATO ONLINE IN PIATTAFORMA



Sonia Scarpante



Monica Fronzoni

Trainer



*La natura che mi confina nei meandri
della mia stanchezza fisica,
questa natura
che sa spogliarmi
come nessun altro uomo,
questa natura
a cui soggiaccio con voluttà e
passione.
Questa forza che mi incatena
come nessun altro amore è riuscito.
Invincibile e ferita mi consegna
dedita a quell'ascolto
che mi fa prossima ad un infinito
che nella sua trasparenza
legge i miei contorni.*

Sonia Scarpante

Marinella Scarpante detta Sonia è laureata in Architettura. E' Counselor Trainer dal 13/05/ 2011. Scrittrice, saggista, docente di scrittura terapeutica, Presidente Dell'Associazione " La cura di sé" (3 febbraio 2012)

Principali ambiti di attività

Presidente dell'Associazione **La cura di sé** collabora con riviste di tipo sociologico e partecipa a Convegni nazionali sul tema della Cura e della scrittura come Cura di sé. Ha fatto parte dell'Associazione Culturale "**Le Griots**" (2005-2007) gruppo teatrale di donne che hanno vissuto esperienze oncologiche.

- Trainer **Master in Scrittura terapeutica Alma Mater Bologna**
- Trainer **workshop di scrittura terapeutica presso Istituto Italiano di Cultura ad Amburgo**
- Trainer **Master in Scrittura terapeutica online**

Pubblicazioni

- 2003 saggio **Lettere ad un interlocutore reale. Il mio senso**
- 2010 saggio " **Non avere paura. Conoscersi per curarsi**".
- 2015 un testo di racconti " **Aurora**" Con questo testo ha partecipato al Premio Campiello Ha pubblicato
- 2015 " **Parole evolute. Esperienze e Tecniche di Scrittura Terapeutica**", testo che rappresenta la sua metodologia. "Metodo Scarpante" registrato.
- 2017 Ha contribuito alla pubblicazione di un testo sulla Medicina Narrativa: " **La medicina narrativa strumento trasversale di azione, compliance e empowerment**"
- 2018 il romanzo " **L'ultima stanza**"
- 2018 inizia la pubblicazione su **riviste scientifiche all'estero** articoli sulla scrittura terapeutica

www.lacuradise.it www.diculther.it www.culturaesalute.com www.odon.it

Trainer



Ho dedicato tutta la mia vita professionale al benessere delle persone. Dedico attualmente le mie energie allo studio di tecniche e strumenti comportamentali per la gestione e il controllo delle **EMOZIONI NEGATIVE**.

Da sempre appassionata di sport, amo correre le maratone nel mondo, amo il nuoto, la vela e lo sci.

MONICA FRONZONI

Da oltre 30 anni Consulente, Formatrice, Coach e Senior Profiler - Psicologa Clinica e delle Organizzazioni Iscritta dal 1996 all'Albo degli Psicologi Attestato Qualità e Qualificazione Formatori Professionisti AIF (Associazione Italiana Formatori) Vice Presidente AIF Delegazione Lombardia

Principali ambiti di attività

Supporto e Sviluppo Personale

- Attività Clinica (in presenza e in remoto)
- Consulente Psicologo per **l'Università degli Studi di Napoli "Parthenope"** con specializzazione nella **"Relazione di Aiuto individuale"** assume il ruolo di **Responsabile del Servizio di Counseling Psicologico dell'Ateneo** (il cui scopo è quello di aiutare gli studenti universitari per ogni tipologia di disagio emotivo, psichico, familiare e di apprendimento)
- Supporto psicologico individuale in remoto (anche anonimo) per conto di un'importante Catena di Supermercati del territorio Bergamasco durante il periodo emergenza COVID-19
- Counseling ai docenti delle scuole medie della Regione Campania
- Consulenza Strategica e Formazione sui Processi di Cambiamento organizzativo e Clima Aziendale: Individual e Personal Coaching Manageriale

Consulenza Aziendale

Executive Recruiting ed elaborazione Profili di Personalità - Progettazione ed Implementazione Procedura di Valutazione del Potenziale - Formazione ai formatori interni aziendali - Progettazione, Formazione ed erogazione seminari area Risorse Umane: Tecniche e Strumenti di Controllo e Gestione delle Emozioni; Public Speaking; Assertività: come affrontare interlocutori e situazioni difficili; Tecniche di Comunicazione Interpersonale; Leadership; Team Working e Team Power; Motivazione e Valorizzazione dei Collaboratori; Self Empowerment e Self Improvement; Qualità del Servizio; Cross Selling e Relazione con il Cliente; Guida alle riunioni: come ottimizzare tempi e risultati

LA CONOSCENZA DI SÈ: SCRITTURA ED EMOZIONI

FINALITÀ DEL PERCORSO

FORMATIVO

Il mondo interiore è costituito da un'infinita serie di «vissuti» individuali ed è fondamentale, in un percorso orientato alla crescita personale, poter disporre di una chiave di lettura consapevole e condivisa dando un nome ed un preciso significato ad ogni momento e stato della nostra vita interiore: ***sensazioni, percezioni, suggestioni, stati d'animo, pensieri, emozioni e sentimenti***

Grazie al supporto delle tecniche della scrittura terapeutica e della consapevolezza di come funziona il nostro mondo interiore, i partecipanti sono coinvolti in una vera e propria ***Crescita*** che va ad enfatizzare l'apprendimento classico concettuale



LA CONOSCENZA DI SÈ: SCRITTURA ED EMOZIONI

CONTENU

TI

LE EMOZIONI Come Cura e Conoscenza di SE

Entrare nelle emozioni per farne un punto di forza e di sostegno.

Nel percorso proposto si aprono le porte al complesso mondo affettivo, facendo chiarezza sui significati di ogni stato che lo compone



Sonia Scarpante



Monica Fronzoni

LA CONOSCENZA DI SÈ: SCRITTURA ED EMOZIONI

CONTENU

TI

LA SCRITTURA Come Cura e Conoscenza di SE

La scrittura fornisce la possibilità di scrivere su di sé e rivedersi da prospettive differenti anche grazie allo scambio degli altri partecipanti ed ai rimandi del conduttore.

La scrittura diventa così uno strumento in grado d'indagare ed approfondire stati di sofferenza, paure, desideri, gioie e prenderne consapevolezza.

La scrittura è qui intesa come strumento per trasformare le nostre debolezze in forza relazionale ed etica



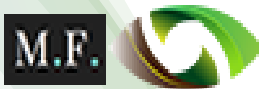
LA CONOSCENZA DI SÈ: SCRITTURA ED EMOZIONI

OBIETTIVI

- Condividere le potenzialità del nostro mondo interiore sia in termini di benessere personale che professionale
- Trasmettere la capacità di gestire le emozioni negative.
- Imparare le tecniche di controllo e di gestione per trovare soluzioni
- Sperimentare la Trasformazione atta a creare un Nuovo Senso del Sé
- Elevare la capacità di autocontrollo.



Sonia Scarpante



Monica Fronzoni

LA CONOSCENZA DI SÈ: SCRITTURA ED EMOZIONI

DESTINATARI

Il Seminario è aperto a tutti coloro che desiderano conoscersi a fondo attraverso tematiche di crescita e consapevolezza di sé e a chi vuole imparare ad affrontare i nodi di una vita e le proprie fragilità.



RISULTATI ATTESI

- Innalzare la capacità di autosservazione, riflessione, analisi e introspezione
- Rendere consapevoli del valore del Team Power
- Saper cogliere i vantaggi e le opportunità delle emozioni anche quando hanno connotazioni non positive
- Imparare strumenti e tecniche, reali, concrete e facilmente utilizzabili, per mantenere un equilibrio psicologico e sociale costante e sereno



Sonia Scarpante

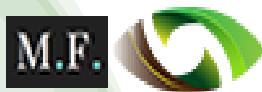


Monica Fronzoni

LA CONOSCENZA DI SÈ: SCRITTURA ED EMOZIONI

ARTICOLAZIONE DEL SEMINARIO

- Numero massimo di partecipanti: 20 in remoto
- Periodo: da concordare
- Date: da concordare
- Follow up: da concordare
- Verrà inviato il materiale didattico al termine di ogni modulo
- Alla fine del Seminario verrà rilasciato l'Attestato di Partecipazione e Frequenza



LA CONOSCENZA DI SÈ: SCRITTURA ED

IL SEMINARIO SARÀ EROGATO ONLINE IN PIATTAFORMA

METODOLOGIA DIDATTICA

- La metodologia è interattiva, pratica e informale; verranno stimolati e utilizzati gli stili di apprendimento attivo con la metodologia induttiva
- Si forniscono strumenti e tecniche nuove per agire direttamente sulle risposte comportamentali delle persone
- Lo stile di docenza è partecipativo e fondato su attività e coinvolgimento dei partecipanti. Lo scopo è quello di suscitare riflessioni e fornire strumenti pratici



DURATA

La durata del Seminario prevede **n.12 incontri di n.4 ore** con cadenza bi/trimestrale (dai 4 ai 6 mesi)



Sonia Scarpante



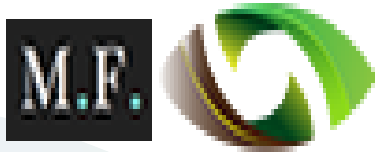
Monica Fronzoni

LA CONOSCENZA DI SÈ: SCRITTURA ED EMOZIONI

CONTATTI



Sonia Scarpante
0039 328 92 40 252
sonia.scarpante@fastwebnet.it
www.lacuradise.it



Monica Fronzoni
0039 348 38 36 736
monicafronzoni@hotmail.com
www.monicafronzoni.com