

Chi siamo

Siamo tre psicologhe, esperte in counseling psicologico che lavorano in modo particolare nell'ambito della psicologia del benessere.

Il percorso di consulenza psicologica ha l'obiettivo di favorire un processo di **sviluppo** della persona e di **potenziamento** delle sue risorse, teso a migliorare la qualità della sua vita e il suo senso di soddisfazione e realizzazione.

Compito dello psicologo non è fornire soluzioni o consigli ma supportare la persona nella **ricerca della sua soluzione**, attraverso un percorso che favorisca una maggiore **consapevolezza** di se e che permetta di recuperare in modo **autonomo** le risorse e gli strumenti più idonei per affrontare la difficoltà in cui si trova e raggiungere i propri obiettivi, restituendole il potere di realizzare per se stessa uno stato di maggior benessere.

Si effettuano colloqui di consulenza individuale e percorsi di gruppo di crescita personale, avvalendosi di tecniche creative e psico-corporee.

Ci occupiamo di ansia e gestione dello stress, psicologia dell'alimentazione e gestione del peso corporeo, sviluppo personale e autostima, difficoltà relazionali.

È possibile richiedere un primo COLLOQUIO GRATUITO.

Per contattarci e per essere sempre aggiornati sulle nostre iniziative è possibile iscriversi alla newsletter mandando un'email all'indirizzo:
angolopsicologico@gmail.com

All'interno del MERCATINO
(innov)ATTIVO presentiamo

L'angolo del benessere psicologico: Creatività e Cambiamento



A cura di

Dott.ssa Ilaria Botti, Psicologa
mobile **338 4021233**
email: ilariabotti@yahoo.it

Dott.ssa Veronica Di Biagio, Psicologa
mobile **329 7220788**
email: veronica.dibiagio@libero.it

Dott.ssa Fabiana Lefevre, Psicologa
mobile **392 9292955**
email: fabiana.lefevre@gmail.com

7 Ottobre 2012
ore 11,00 - 12.00

PARTECIPAZIONE GRATUITA

Creatività e Cambiamento

Cosa si intende per creatività?



Molti tendono ad associare la creatività ad artisti, bambini e a tutti coloro che sognano e fantasticano ad occhi aperti. Sebbene non esista un'unica definizione di **creatività** possiamo sostenere che questa rappresenti la capacità di realizzare qualcosa che prima non c'era. Non si tratta di un talento innato predeterminato dai geni ma è **un'abilità che tutti possono acquisire**.

E' una dimensione che risiede **dentro ogni uomo**, è la fonte delle idee nuove e della risoluzione dei problemi, è ciò che di originale si pensa e si immagina, attingendo dal serbatoio della propria unicità.

E' creativo infatti chi possiede flessibilità, chi è in grado di elaborare gli elementi con cui ha a che fare, chi ha doti immaginative.

Albert Einstein sosteneva "La logica ti può portare da A a B. L'immaginazione invece ti può portare ovunque" .

Questa definizione pone l'attenzione sul fatto che, mentre il pensiero logico si concentra su una soluzione diretta al problema, il pensiero creativo permette l'osservazione del problema da diverse angolazioni sviluppando più ampie opportunità alternative. Così definita la creatività risulta una risorsa utile nella soluzione dei problemi, nella presa di decisione, nel trovare alternative originali, svolgendo un ruolo **fondamentale nel raggiungimento del proprio benessere psicologico**.



Perché sviluppare la creatività?

La tradizione, l'abitudine a fare le cose come si sono sempre fatte, sono pratiche spontanee che adottiamo nell'affrontare un problema. Chi ha più esperienza ci ha insegnato come procedere ma questo causa una resistenza al cambiamento: le nostre conoscenze sono frutto di un apprendimento che difficilmente riusciamo a mettere in discussione. Oggi, in Occidente è largamente in voga il pensiero critico, basta trovare il vero e tutto il resto viene di conseguenza. Fin dalla formazione scolastica, infatti, siamo stati abituati ad essere corretti ad ogni passo al fine di individuare l'approccio più promettente per la risoluzione di un problema. E' fondamentale non farsi intrappolare da comportamenti stereotipati ed omologati ma valutare la realtà cercando di adottare diversi punti di vista e trovare soluzioni alternative ai problemi. Il pensiero divergente è

una modalità di ragionamento e di uso del pensiero che spesso viene associata alla creatività. Alla base del pensiero divergente c'è la capacità di non restare intrappolati nei consueti schemi di pensiero utilizzati quotidianamente, preferendo una certa fluidità. Questo ci aiuta a vivere i momenti di difficoltà come opportunità di cambiamento. Si tratta di stimolare un nuovo punto di vista sulle cose senza appellarsi a definizioni e classificazioni. Per poter vivere una vita creativa è funzionale disancorarsi dalle abitudini, non limitarsi a ripetere meccanicamente ciò che ci viene insegnato ma osservare, sperimentare e non auto giudicarsi sulla produzione di idee.

OBIETTIVO DELL'INCONTRO

L'incontro vuole essere uno spazio di confronto ed un'occasione per stimolare le proprie abilità creative senza



aderire a ciò che è consueto. Essere creativi significa saper esprimere se stessi con originalità in quanto la creatività è patrimonio di ogni essere vivente, non solo degli artisti o delle persone creative per eccellenza. Inoltre la dimensione della creatività è strettamente collegata con il cambiamento: sedimentando soluzioni alternative, si può adottare un nuovo punto di vista. Spesso il cambiamento è proprio frutto di innovazione e immaginazione.

A cura di

Dott.ssa Ilaria Botti
Dott.ssa Veronica Di Biagio
Dott.ssa Fabiana Lefevre