

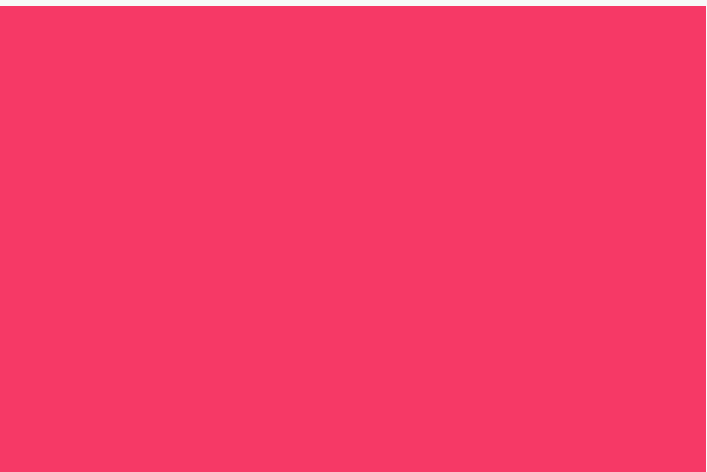
ACCADEMIA
ITALIANA
GALATEO



Galateo del cuore

Temere l'amore è temere
la vita, e chi ha paura
della vita è già morto per
tre quarti

66



DURATA

Il corso è formato da 5 lezioni con cadenza settimanale. Le lezioni, dal vivo o online, hanno la durata di 60 minuti.

ATTESTATO

Alla fine del corso viene rilasciato un attestato di frequenza per chi abbia frequentato almeno il 70% delle lezioni.

RECUPERI

In base alla disponibilità del docente è possibile recuperare gratuitamente in forma privata le lezioni per un massimo del 20%.

Obiettivi

Impariamo a sedurre prima noi stessi, non come farebbe un narcisista, naturalmente, ma come una persona che ama davvero. Il vero amore è quello che è inebriato dai pregi e riesce a tramutare i difetti in opportunità, è quello che accetta la persona nella sua totalità e non la frantuma, per poi dividerla, in pezzi buoni e in pezzi cattivi. È esattamente questo che dobbiamo fare con noi stessi: prendere consapevolezza di ciò che siamo e amarci nella nostra imperfezione e unicità; solo così potremmo permettere alle altre persone di innamorarsi di noi. Il corso si propone come una delle novità del dell'Accademia Italiana Galateo e Buone Maniere, grazie a esercizi pratici, a nozioni teoriche e storiche, le partecipanti potranno acquisire una nuova consapevolezza e gestire con maggior sicurezza e indipendenza le situazioni interpersonali.



**"Amare se stessi è l'inizio di
una storia d'amore lunga
tutta la vita"**

Programma

LEZIONE 1 - AMORE E AUTENTICITÀ

Riprovare l'autenticità per riuscire a comprendere le proprie emozioni e gestire le situazioni affettive in modo funzionale.

LEZIONE 2 - AMORE E AUTOSTIMA

Grazie alla nostra psicoterapeuta sarà possibile confrontarsi sul forte rapporto che esiste tra gestione dell'amore e l'autostima.

LEZIONE 3 - ASCOLTARE IL CUORE

Lezione laboratoriale sulla comprensione di se stessi e delle proprie emozioni, l'ascolto del proprio cuore può fornire soluzioni inedite.

LEZIONE 4 - RICONOSCERE L'AMORE

L'anima gemella, la ricerca del partner perfetto hanno viziato la nostra visione dell'amore, in questa lezione si comprenderanno i diversi tipi d'amore e la gestione dei sentimenti.

Programma

LEZIONE 5 - AMORE E FANTASIA

Laboratorio incentrato sulla comprensione del potere della nostra fantasia e di come a volte possa essere uno dei motivi di sofferenza e di atteggiamenti poco funzionali all'amore.

TESTO DEL CORSO

S. Briatore, Le regole del cuore, Newton Compton Editore, 2021. (Il testo sarà fornito gratuitamente)

APPROFONDIMENTO

K. Amanda, Fiducia e Sfiducia
A. Caputo, Io e tu.

Servizi

MATERIALE

Verrà fornito il libro di testo e il materiale utilizzato a lezione

APPROFONDIMENTI

Tutti i partecipanti, essendo soci dell'Accademia, avranno diritto alla partecipazione gratuita alle attività di approfondimento organizzate nell'anno

BIBLIOTECA E CENTRO STUDI

I socia potranno consultare i testi della biblioteca, avere consulenze telefoniche e partecipare alle attività di ricerca dell'Accademia