



UNIVERSITÀ  
DI PARMA

# SENTIRSI IN EMERGENZA

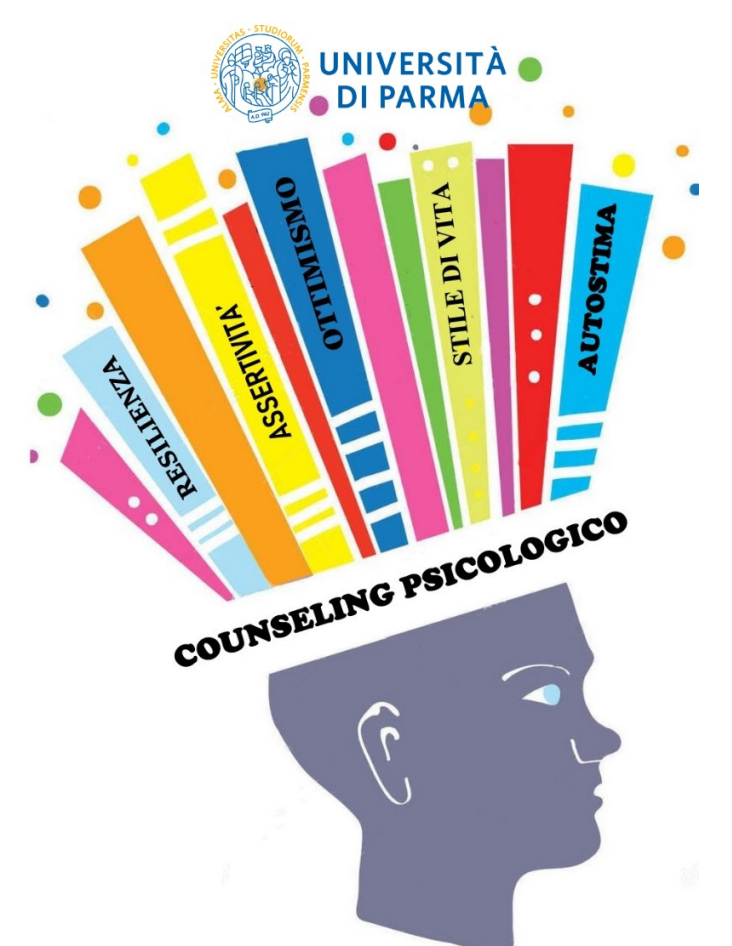
CICLO DI SEMINARI PER IL PERSONALE DOCENTE,  
RICERCATORE E TECNICO-AMMINISTRATIVO

Progetto promosso dal CUG in collaborazione  
con il Servizio di Counseling Psicologico

L'immobilità e la "segregazione" della pandemia hanno rappresentato un'esperienza sconosciuta, rispetto alla quale nessuno aveva schemi precostituiti a cui fare riferimento per affrontare la problematicità della situazione. Il Comitato Unico di Garanzia, in collaborazione con il Servizio di Counseling Psicologico, promuovono quattro seminari *online* riservati al personale docente, ricercatore e tecnico-amministrativo.



I Seminari, ad **accesso libero** e della durata di 1 ora, saranno tenuti al **giovedì dalle 17:30 alle 18:30** nel mese di marzo 2021



## Vivere l'incertezza nel qui e O.R.A. La crescita dopo il trauma

Nell'ultimo anno, il covid-19 ha stravolto le nostre abitudini e ci ha costretto a rivedere i nostri stili di vita. I cambiamenti avvenuti negli ambiti lavorativi, privati e sociali hanno messo a dura prova la nostra forza nell'affrontare le avversità. Parole come Resilienza, Ottimismo e Speranza sono entrate prepotentemente nel linguaggio comune arrivando però a perdere la loro forza e il loro significato profondo. Parlare di Ottimismo oggi, non deve limitarci a voler ribaltare la prospettiva da bicchiere mezzo vuoto a bicchiere mezzo pieno, ma di imparare a osservare quel bicchiere con sguardo consapevole senza trarre troppe conclusioni nell'immediato. Mai come in questo periodo abbiamo bisogno di lavorare sulla consapevolezza affinché mediante Ottimismo, Resilienza e Autostima possa verificarsi quella che viene definita una Crescita Post-Traumatica.

Il webinar affronterà le complesse relazioni tra tempo, trauma, relazioni e crescita facendo riferimento alle risorse e agli strumenti che la psicologia positiva mette a disposizione per viverle.

Dott.  
**Paolo  
Riseri**

psicologo e counselor

**11  
marzo**

