

## Laboratorio esperienziale sull'attivazione sensoriale.



I sensi; l'olfatto, il gusto, il tatto, l'udito e la vista, rappresentano la nostra prima forma di approccio al mondo, di scoperta e di conoscenza. Alcuni di essi, come l'udito e la vista vengono utilizzati in via esclusiva. E' un fatto che la società occidentale tenda generalmente a concentrarsi sui soli sensi della vista e dell'udito, trascurando tutti gli altri. La ragione sta in una maggiore con-divisibilità degli stimoli audio-visivi, mentre le percezioni tattili-olfattive e del gusto sono di per sé soggettive e di per sé discutibili.

Tutte le nostre conoscenze sono generate dal materiale che ci forniscono i sensi, che rimane impresso nella memoria e alimenta la facoltà di immaginare situazioni fittizie, composte da percezioni percettive prese a caso dal nostro passato sensoriale. L'esercizio dei sensi ci aiuta a selezionare, tra tanti, gli stimoli che sono utili alla nostra immaginazione e a cogliere anche quelli che si presentano meno ovvii, o restano seminasconditi.

Recuperare quindi le altre forme di comunicazione, ci permette di ritrovare una fonte di energia per il nostro Ben-essere e di superare rigidità e schemi mentali, spesso fonte di disagio e malessere.

Gli organi di senso servono per metterci in contatto con il mondo che ci circonda. Ci permettono di percepire delle piacevoli sensazioni come il suono della musica, il sapore di un gelato, il profumo di un fiore o la meraviglia di un tramonto. Ma non solo, i cinque sensi fungono da protezione per il nostro organismo, perché ci aiutano a percepire i segnali di pericolo. Proprio attraverso i sensi possiamo conoscere meglio noi stessi e gli altri, imparando a dare un nome alle emozioni che proviamo e a riconoscere quelle presenti nell'altro.

Questo laboratorio si suddivide in due incontri, nel primo verranno riconosciute una serie di attività per approfondire la conoscenza sui 5 sensi, scoprire l'importanza nella vita di tutti i giorni e mettere alla prova la propria capacità sensoriale. Nel secondo si porterà l'accento sulle relazioni tra organi sensoriali e gli stati emotivi e i 5 sensi nei rapporti interpersonali.

### Obiettivi

L'obiettivo del laboratorio è quello di intraprendere un viaggio interiore alla ri-scoperta e al con-tatto di tutti i nostri sensi, attivando una "trasformazione" che ci permetta di conoscere la "verità" delle cose o anche solo la possibilità di cambiare idea.

### Argomenti

- Come riconoscere le proprie risorse e riuscire ad attivarle quando lo si desidera
- Come prendere consapevolezza delle proprie emozioni
- Come imparare a dare e a ricevere nella relazione con l'altro
- Come creare un clima di fiducia all'interno di uno spazio condiviso
- Come facilitare l'ascolto di se stessi e dell'altro

### **Metodologie e strumenti didattici**

Il modello teorico di riferimento è quello del counseling umanistico integrato che ricomponde gli apporti fondamentali degli approcci umanistico esistenziali: l'approccio centrato sul cliente di Carl Rogers, l'approccio della Gestalt e le acquisizioni maturate nell'ambito della psicologia della comunicazione.

**Quando:** Domenica 6 novembre

**Dove:** Laboratorio Multidisciplinare Via Pugliese 20 – Chirignago (Ve)



**PER INFORMAZIONI e ISCRIZIONI Obbligatorie**

Antonietta Verduci Counselor

tel. 3489500279

[antonietta.verduci@alice.it](mailto:antonietta.verduci@alice.it)