

LABORATORIO FILOSOFICO

Introduzione

Il progetto intende proporre un percorso di riflessione, partendo da un tema scelto insieme ai partecipanti. Il progetto è ambizioso perché prevede la possibilità di sospendere il giudizio per dialogare e apprendere a esercitare il pensiero critico: “imparare” quindi a pensare in “modo creativo”.

Una possibilità di “autoeducazione” diretta a portare la riflessione su diversi temi e in particolare; a esplorare le emozioni e i sentimenti.

Riconoscere il collegamento tra emozioni, sentimenti e pensieri può rivelarsi un utile percorso atto a creare un rapporto costruttivo con se stessi e con gli altri.

Obiettivi

L'obiettivo è di condurre i partecipanti ad una migliore comprensione di se stessi, offrendo loro l'opportunità di riflettere sul modo di reagire al disagio esistenziale che insorge non solo nelle relazioni familiari ma anche in ambito sociale.

Durante il laboratorio esploreremo insieme come le proprie opinioni, credenze, “visione della realtà” siano alla base dell'espressione dei propri pensieri e come il modo di sentire si manifesti e si rifletta nel comportamento.

Destinatari

Tutte le persone che desiderano comprendere come la propria visione della vita condiziona gli eventi che accadono.

Durata

le sessioni si svolgeranno in 10 incontri, ognuna della durata di due ore.

Metodologia

Attraverso il dialogo la relatrice guiderà i partecipanti a mettere in pratica “l'ascolto attivo” e farà emergere i pregiudizi e le opinioni che limitano la capacità di andare oltre il proprio vissuto quotidiano.