

LIGURIA STRATEGICA

Giornale Mensile dei Centri di Terapia Strategica e degli Studi aderenti alla
Supervisione Strategica della Liguria

Febbraio 2023, Anno 3 N. 6

Pre-corso di Coaching per studiare Strategicamente.

Editoriale di **Luca Proietti**



È difficile trovare qualcuno che ci insegni a studiare in maniera efficace ed efficiente, il metodo di studio infatti spesso viene dato per scontato, o peggio ci vengono insegnate delle strategie fuorvianti come la ripetizione. Questo aspetto rappresenta un margine di miglioramento anche per tutti

quei professionisti che devono aggiornarsi e studiare e hanno poco tempo.

Un altro problema spesso negletto è quello dell'equilibrio psicofisico: è facile che paure, perfezionismo e psicotrappole rendano difficile e frustrante la vita dello studente.

Per rispondere a queste esigenze ho ideato un percorso di coaching di gruppo che consiste di 4 incontri che unisce le logiche del problem solving strategico con tecniche efficaci di studio.

I temi che si affronteranno saranno i seguenti:

- Cosa ti sta bloccando e come superarlo.
- Tecniche del coaching strategico
- Come prepararti in maniera efficace e risparmiando tempo per l'esame.
- Superare la paura per gli esami
- Vivere in maniera più serena lo studio
- Come migliorare le fasi del tuo metodo di studio per renderle più efficaci ed efficienti (gestione del tempo, lettura, schematizzazione, memorizzazione, esposizione)
- Tecniche di lettura
- Tecniche per la schematizzazione
- Gestione e programmazione del tempo
- Organizzare le giornate di studio
- Tecniche e metodi di lettura, esiste la lettura veloce?
- Schematizzazione e organizzazione, servono le mappe mentali?
- Perché evitare la ripetizione
- Tecniche di memoria e micromemorizzazione

Avviso

LHG12 con la collaborazione della Arcidiocesi di Genova organizza:

MERCOLEDI 9 MARZO 2022

ore 17.45

Sala Quadrivium, piazza Santa Marta 2 – Genova

2° CONVEGNO

12 PASSI VERSO LA SERENITA'

Le Fratellanze dei 12 Passi una "risorsa" della Città

TESTIMONIANZE

Programma:

17.45 - 18 Saluti

18 - 18.15 Introduce monsignor Nicolò Anselmi (Vescovo Ausiliare di Genova) *L'importanza strategica del "NOI" e del "camminare insieme"*

18.15 - 19.45 **TESTIMONIANZE** – *Tutto comincia con il... Primo Passo*

Moderatori dottor Paolo Martinelli e dottor Estelio Carpano

Intervengono: AA Alcolisti Anonimi, Al-Anon, NA Narcotici Anonimi, FA Familiari Anonimi, Giocatori Anonimi, Gam - Anon, OA Overeaters Anonymous, CoDA Codipendenti Anonimi, DA Debitori Anonimi, SAA Sex Addictis Anonymous.

19.45 - 20 *Cooperare nell'autonomia – Trasformare i problemi in risorsa.*

Riflessioni e conclusioni

dottor Giorgio Schiappacasse

20 - 20.30 *Scambio materiale informativo e rinfresco*

Necessari Green Pass e mascherine

Rubrica

Libri e siti web di medici e psicologi consigliati



Donald Hoffmann

L'illusione della realtà

Come l'evoluzione ci inganna sul mondo che vediamo

Bollati Boringhieri, 2020

Che cosa succederebbe se *Matrix* non fosse solamente un film, ma lo strumento migliore che la filosofia ha a disposizione per descrivere la realtà?

È quello che ci racconta Donald Hoffman, utilizzando in modo chiaro, agile e coinvolgente la filosofia, le teorie della percezione, il marketing, la teoria dei giochi e la selezione naturale. Mettendo insieme i contributi di queste discipline, il risultato – allo stesso tempo straordinariamente semplice e sorprendente – è proprio quello svelato dalla famosa pillola rossa del film: *ciò che percepiamo non è la realtà*, ma – e qui interviene la selezione naturale di Darwin – ciò di cui abbiamo bisogno per sopravvivere.

Da quando Homo sapiens ha messo piede sulla terra, la selezione naturale ha favorito una percezione che ha avuto l'obiettivo di guidarci verso azioni utili, modellando i nostri sensi non per conoscere le cose come sono ma per poterci tenere in vita e riprodurci. I geni sono stati – e continuano a essere – dei timonieri scaltri ed egoisti. Vediamo una macchina passare a tutta velocità, e non attraversiamo la strada. Notiamo che sul pane sta crescendo la muffa e decidiamo di buttarlo via invece di mangiarlo. Ma nella realtà oggettiva non esistono né la macchina né la strada né la muffa né il pane. Non esistono nemmeno lo spazio e il tempo. Proprio come le

icone sul desktop dei nostri computer sono dei simboli utili e non delle rappresentazioni veritiere di ciò che esiste davvero dentro alla macchina, anche gli oggetti che vediamo ogni giorno sono come delle semplici «icone», che ci consentono di muoverci nel mondo con sicurezza e facilità, ma non ci dicono nulla su cosa ci sia davvero là fuori.

Oggi i nostri occhi ci salveranno la vita. Ma lo faranno mostrandoci la verità o nascondendocela? In *L'illusione della realtà* Donald Hoffman ci costringe a ripensare tutte le nostre certezze; a comprendere che i vantaggi adattativi sono molto più importanti per la nostra specie della verità; e soprattutto a riconoscere che ciò che chiamiamo realtà è soltanto la più sofisticata ed evoluta delle illusioni.

Aforisma del mese

a cura di Marina Barbagelata

"Ciò che pensi, diventi. Ciò che senti, attrai. Ciò che immagini, crei."
(Buddha)

Per pubblicare articoli e libri da promuovere, nonché informazioni da divulgare inviare una mail ad andreavallarino@libero.it

I nostri studi

Marina Barbagelata, Psicologa, Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Breve Strategica, Genova. Email: barbagelata.mari@gmail.com

Giulia Burrone, Psicologa, Psicoterapeuta, Genova. via San Luca, 12/48a, tel. 348 543 4484, email: burrone.g@gmail.com

Clara Costanzo, Psicologa, Psicoterapeuta, Genova, via Longo, 6/4, tel. 338 4499 758, email: claracostanzo@virgilio.it

Arianna Daldosso, Psicologa, Psicoterapeuta. via Petrecino, 40, Castiglione delle Stiviere (Mantova), tel. 347 980 1761, email: arianna.daldosso@virgilio.it

Angelo De Pascale, Medico, Endocrinologo, Genova, Ospedale Policlinico San Martino, Clinica Endocrinologica, email: angelo.depascale@hsanmartino.it

Rachele Falcone, Psicologa, Psicoterapeuta, Via Orazio Castelli, 15 - San Severo (FG). tel. 346 688 9000; email: rachelefalc@gmail.com; sito web: www.rachelefalcone.it

Andrea Lomi, Medico, Anatomo Patologo, Medico Legale, Cdentro Medico Legale srl presso Clinica Montallegro – Villa Rosa, via Monte Zovetto, 27, Genova, tel. 340 416 1815; email: info@centromedicolegale.it; sito web: www.centromedicolegale.it

Giovanni Merlini, via Lugo, 30, Cremona. tel: 320 046 0463, email: giovamerlini@gmail.com, sito web: www.psicologocremona.com

Simona Palmero, psicologa, psicoterapeuta, Bordighera (Imperia), via Vittorio Veneto, 140; tel.334 678 6735; email:simona.palmero@libero.it

Laura Piccardo, Psicologa, Psicoterapeuta, Imperia, Via Giuseppe Berio, 10; Genova in Via Caffaro 1/8, tel. 347 780 2902; emai: lapicca6@gmail.com

Luca Proietti, Medico, Psichiatra, Psicoterapeuta, Genova, via Dei Mille, 18/9, Genova. tel. 388 956 2619, sito web: luca.proietti.net; email: luca.proietti.net@gmail.com

Claudia Roccatagliata, Avvocato. Via San Biagio di Valpolcevera, 20H/14, 16163, Genova, tel. 010 089 9126

Giorgio Schiappacasse, Medico, Psichiatra, Psicoterapeuta. Genova, via Macaggi 25/17 4° Piano (Centro Antrim), tel. 329 017 6068; email: giorgioschiappa54@gmail.com

Maria Donatella Stefanini, Studio Ge Ser 2, Via Giovanni Nicotera 24, 00189, Roma tel: 334 691 9216. email : stefanini.mariadonatella@omceoroma.pec, sito web www.mariadonatellastefanini.it

Andrea Vallarino, Medico, Psichiatra forense, Psicoterapeuta. Genova, via Gramsci, 1/1a, tel. 349 6922 664, 010 246 7677,

email: andreavallarino@libero.it, website: www.andreavallarino.net

Licia Vicinelli, Psicologa, Psicoterapeuta, Ventimiglia (Imperia) via Michelangelo Buonarroti 7 - Bologna, via Mario Musolesi, 2 - Sanremo (Imperia), Via Roma 20;
tel. 392 853 2552; e-mail: licia.vicinelli@gmail.com website: www.licivicinelli.com

Visita il sito web di **Andrea Vallarino**

Copyright © 2022 Dr. Andrea Vallarino - Medico specialista in psicoterapia, tutti i diritti riservati.

Vuoi cambiare qualcosa riguardo la ricezione di queste email?
Puoi [aggiornare le tue preferenze](#) or [cancellare la sottoscrizione alla newsletter](#).

