

# MaPsy 2020

## *La mappa di orientamento psicologico*

### **Chi siamo.**

Una comunità di psicologi/ghe e psicoterapeuti/e, di varie estrazioni teoriche, unita dall'intento di costruire una cultura di prevenzione e sensibilizzazione riguardo la salute mentale e il benessere psicologico attraverso incontri e iniziative informali accessibili da tutti e a diretto contatto con il pubblico sui territori delle province di Reggio Emilia e Modena.

### **La nostra storia.**

L'iniziativa MaPsy (Mappa Psicologica) nasce dall'esperienza di un gruppo di Psicologi della provincia di Reggio Emilia, incontratisi qualche anno fa nell'ambito del progetto MIP (Maggio di Informazione Psicologica, promosso dalla piattaforma online Psycommunity), iniziativa a livello nazionale terminata dopo 7 anni per mancanza di fondi.

Il gruppo decide comunque di darsi un nome, un logo, di aprire una pagina Facebook per interagire con gli utenti e di mantenere negli anni la rete di collaborazione e scambi professionali.

Al fine di offrire, gratuitamente, una continuità della precedente esperienza a livello locale, nel Giugno del 2015, in accordo con bar e associazioni del territorio, si organizza un giro di eventi a stretto contatto con il pubblico, detti "Psicoaperitivi". Si trattava di colloqui informativi, altamente interattivi a tavolo e in piccolo gruppo su tematiche di interesse psicologico (coppia, ansia e stress, aggressività e conflitti, comunicazione e assertività).

### **Obiettivi e attività.**

Gli obiettivi del progetto riguardano lo sviluppo di un'adeguata cultura psicologica sul territorio, la correzione di informazioni errate sulla Psicologia e sugli Psicologi, un fattivo intervento volto ad avvicinare le persone alla Psicologia e ai servizi che gli Psicologi offrono con competenza e professionalità, nonché prevenzione e corretta informazione sulla salute mentale e sul benessere psicologico.

A tal fine si propongono in chiave fruibile, interattiva e dinamica, in presenza e in streaming, iniziative a scopo divulgativo, che trattino informalmente tematiche attuali in chiave psicologica.

In particolar modo quest'anno affronteremo tutte le problematiche quotidiane familiari, lavorative e sociali e i disagi psicologici derivati dalla massiva diffusione del Coronavirus, dalle misure di restrizione attuate e dai successivi mutamenti delle normali abitudini e stili di vita di ognuno.

### **Le iniziative 2020.**

Gli incontri si svolgeranno all'aperto, rispettando le indicazioni di prevenzione e sicurezza anti-contagio, vi saranno altresì registrazioni degli eventi o di parti di essi fruibili successivamente e/o in diretta streaming sulla pagina MaPsy di Facebook ([www.facebook.com/MapsyrE](http://www.facebook.com/MapsyrE)) al fine di raggiungere il maggior pubblico possibile. Si tratterà di eventi che ruoteranno intorno a tutte le tematiche attuali riguardo gli sconvolgimenti personali, lavorativi e culturali derivati dalla diffusione del Coronavirus, sarà un ciclo di incontri positivo e proattivo volto a fornire indicazioni pratiche e fruibili sin da subito sui temi della genitorialità e della coppia, dell'iperconnessione web a cui siamo esposti, delle "disconnessioni" ormonali, fisiologiche del sonno, sogno e veglia, dello stress da lavoro, per ricrearsi infine con indicazioni su come smontare schemi mentali anti-felicità, con tecniche di respirazione consapevole e pratiche per favorire ritmi umani, personali e di

conciliazione tra smartworking e smartschool.

Questo sarà un primo ciclo di incontri per promuovere un sano contagio di benessere psicologico, resilienza e orientamento al ricreare uno stile di vita congruo, appagante e sostenibile rispetto ai difficili tempi in cui ci troviamo immersi ma non sommersi.

Il gruppo MaPsy continuerà parallelamente ad accrescere competenza e consapevolezza su questi argomenti tramite l'interazione con il pubblico interessato via web, pubblicando articoli e interventi di interesse attuale.

I professionisti psicologi e psicoterapeuti aderenti all'iniziativa sono :

- Dott.ssa Contu Sabrina
- Dott.ssa Bellucci Daniela
- Dott.ssa Fornaciari Elena
- Dott.ssa Guidetti Katia
- Dott.ssa Iori Elena
- Dott.ssa Masselli Cecilia
- Dott.ssa Moreddu Silvia
- Dott. Passoli Luca

#### **CALENDARIO DEGLI EVENTI.**

**16 Settembre** 2020, ore 18.30-20.30

Centro Sociale Rosta Nuova, via Medaglie d'Oro della Resistenza, n. 6, Reggio Emilia

##### **Istruzioni per rendersi infelici**

Dott.ssa Katia Guidetti, Dott.ssa Cecilia Masselli

La ricerca della felicità conduce alla felicità? Trappole della mente, schemi interni, abitudini e cultura in un incontro irriverente in cui riconoscere e disconoscere i meccanismi che ci allontanano da noi stessi e da ciò che può farci star bene.

**17 Settembre** 2020, ore 18.00-20.00

Circolo Arci Rinascita, via San Vito, Spilamberto (MO)

##### **Nuovi orizzonti lavorativi:pratiche di self empowerment e sviluppo del potenziale**

Dott.ssa Sabrina Contu, Dott.ssa Daniela Bellucci

Individueremo insieme una serie di buone prassi per rimettersi in gioco nel mercato del lavoro attuale, in una situazione storica senza precedenti, trovando le risorse presenti in ognuno di noi e il modo per valorizzarle al meglio. Una rassegna delle strategie per ricostruire un obiettivo lavorativo mirato alle esigenze attuali, e per rendere efficace la comunicazione delle competenze e del proprio curriculum lavorativo.

**22 Settembre** 2020, ore 18.00-20.00

Casa colonica Via Cugini, c/o Giardino Officinale di Gabrina

##### **La relazione di coppia ai tempi del Covid-19**

Dott.ssa Katia Guidetti, Dott.ssa Silvia Moreddu

Un viaggio insieme attraverso la comunicazione di coppia, la prossimità fisica e la corporeità nelle relazioni intime. I cambiamenti, le difficoltà e le risorse sperimentate nel lockdown e nella successiva ripresa.

**24 Settembre** 2020, ore 19.30-21.00

Circolo Arci Arcobaleno, via Giliberti, n. 4, Santa Croce (Carpi)

**Genitori e figli adolescenti: cambiamenti e riequilibri post Covid-19**

Dott.ssa Elena Fornaciari, Dott.ssa Daniela Bellucci

Osservare con sguardo critico i compiti evolutivi dell'adolescenza può aiutarci a trovare strategie efficaci per sostenere figli, studenti e nipoti, accompagnandoli nel loro percorso di crescita, trovando al contempo strumenti per affrontare i nuovi equilibri imposti dalla pandemia che abbiamo affrontato e dalle sue conseguenze.

**26 Settembre** 2020, ore 10.00-12.00

Parco Renato Fucini, c/o Bar del Parco Renato Fucini

**Dormire? Sarebbe un sogno. Il sonno e il linguaggio onirico**

Dott.ssa Elena Iori, Dott. Luca Passoli

Una mattina al parco insieme per parlare del sonno, della sua fisiologia e di alcuni dei suoi disturbi più comuni. Uno sguardo verrà inoltre posto sui sogni e sul loro ruolo nelle dinamiche psichiche.

**28 Settembre** 2020, 17.30-19.30

Parco Renato Fucini, c/o Bar del Parco Renato Fucini

**Conciliazione lavoro-famiglia tra performance e spazi privati.**

Dott.ssa Elena Fornaciari, Dott.ssa Sabrina Contu

Un confronto aperto su come armonizzare i nuovi setting digitali di lavoro e scuola e gli ambienti famigliari senza perdersi nella sindrome da iperconnessione. Si tratterà dello stress lavoro correlato e della resilienza, delle risposte ormonali a situazioni che richiedono prestazioni ottimali e dello sviluppo del proprio potenziale latente. Ci prenderemo uno spazio ampio dedicato al privato, alle relazioni famigliari, ai tempi personali che abbiamo perso per strada e alle difficili ma ricche interazioni con i figli adolescenti e in giovane età adulta. Proveremo a ri-focalizzare sul qui e ora con semplici esercizi di respirazione consapevole.

**30 Settembre** 2020, ore 18.30-20.30

Online su [www.facebook.com/Mapsyste](https://www.facebook.com/Mapsyste)

**L'impatto psicologico del covid-19 tra traumaticità e resilienza**

Dott.ssa Katia Guidetti, Dott.ssa Cecilia Masselli, Dott.ssa Silvia Moreddu

La quarantena, le immagini e le esperienze, il progressivo ritorno a una pseudo-normalità, la percezione del pericolo, della precarietà, l'insicurezza e l'incertezza che ancora oggi percepiamo. Ne approfondiremo l'impatto sulle nostre vite, il riconoscimento di campanelli d'allarme e la ricerca di risorse personali che abbiamo già messo in campo o possiamo attivare.

**Per informazioni:**

[mapsyste@gmail.com](mailto:mapsyste@gmail.com)

<https://www.facebook.com/Mapsyste/?fref=ts>

Guidetti Katia 3463562975