



CENTRO ODONTOIATRICO SFORZA

SEI INVITATO ALLA NOSTRA SERATA CULTURALE CON APERITIVO!!

intervento di presentazione teorico-pratico su

SENTIERI DI BENESSERE E DELLA CURA DI SE'

ovvero come gestire con efficacia lo stato di stress
attraverso la pratica della Mindfulness e della consapevolezza attiva

29 settembre 2015 ore 18.15

Dr. Roberto Dalpozzo psicologo-psicoterapeuta



Il breve intervento di sensibilizzazione su SENTIERI DI BENESSERE E DELLA CURA DI SE' vuole essere una nuova occasione interattiva e di confronto tra l'esperto e coloro che hanno un interesse al tema generale della cura di sé stessi e del proprio stato psicofisico. Oltre ad una parte dedicata al contesto storico-culturale della **Mindfulness**, a cos'è e a cosa serve, **verrà proposta un'esperienza pratica di attenzione consapevole sul proprio respiro e le sensazioni corporee**, lasciando ai partecipanti la possibilità in seguito di approfondire tali modalità attraverso percorsi guidati e strutturati individuali o a piccolo gruppo. Le pratiche della Mindfulness risultano essere utili ed **efficaci nella gestione degli stili di vita non salutari** e dei comportamenti non adeguati che possono emergere in uno stato di disagio o in una situazione di stress prolungato come la dipendenza dal cibo e dal fumo. In sintesi si rifletterà sulle manifestazioni di alcuni campanelli di allarme nel corpo e verranno fornite alcune indicazioni pratiche di auto-sostegno e di cura di sé.

Dott. Roberto Dalpozzo- Psicologo-psicoterapeuta

Laureato in psicologia a Padova nel 1984, si è specializzato presso la Scuola di Specializzazione quadriennale per Conduttori di Gruppo secondo il metodo EC(emozioni e comunicazione, Milano 1988) e, negli ultimi anni ha conseguito il training triennale Somatic Experiencing di Peter Levin per guarire il Trauma (Milano 2009/2011). Iscritto all'Ordine degli Psicologi nel 1993 e degli Psicoterapeuti nel 1995, ha operato per molti anni presso strutture pubbliche (AUSL, Istituti Ortopedici Rizzoli, Comuni) in qualità di formatore di figure professionali sanitarie ed educative. Dal 1995 svolge anche attività di libera professione, conducendo incontri individuali e di gruppo per lo sviluppo e la crescita personale e professionale sulle tematiche relative alla comunicazione, alla gestione dell'emotività e all'attivazione di programmi di consapevolezza- mindfulness e auto-terapia. Nell'ambito del CENTRO ODONTOIATRICO SFORZA viene consultato per coadiuvare il team nell'analisi del clima e della cultura organizzativa, per lo sviluppo di progetti di cambiamento culturale e per l'attivazione di percorsi di valutazione delle singole competenze. Viene anche consultato per ridurre l'ansia del paziente "odontofobico" (paura del dentista, gestione del dolore) e per contribuire a correggere le dipendenze da fumo (importante fattore di rischio in terapia parodontale-implantare) e di altri stili di vita inadeguati.