

indirizzo | Consultorio DELTA  
Via Cattori 11  
6600 Locarno  
tel | 091 751 07 17  
e-mail | info@consultoriodelta.ch  
web | www.consultoriodelta.ch  
ccp | 65-234345-1



# Seminari

## LISTA DEI TEMI

### Target

Ogni seminario ha come target tre tipi di utenza:

- Persona colpita dalla tematica
- Persona interessata perché è a contatto con una persona colpita dalla tematica e desidera aiutarla o seguirla meglio
- Persona in responsabilità

### Svolgimento

A dipendenza della tematica, i seminari si possono svolgere sull'arco di una sessione (per es. una serata) o più sessioni (giornata, fine-settimana o diverse serate).

Ogni seminario è costituito da una parte principale di insegnamento, ma ingloba anche momenti di discussioni, domande e applicazione pratica.

### Costi

Variano a dipendenza della durata del seminario e sono concordati con gli interessati.



Il consultorio DELTA, oltre ad offrire consulenze personali, di coppia e di gruppo, propone seminari di interesse pubblico con tematiche legate alla consulenza cristiana.

L'obiettivo dei seminari è di trasmettere conoscenze teoriche e scientifiche sugli argomenti proposti, considerare tali conoscenze alla luce della Bibbia e proporre spunti di miglioramento.

## ■ Paure e ansia

*Da dove provengono e come affrontare le paure e le ansie? Come posso “usarle” per crescere piuttosto che limitarmi a scacciarle?*

*Quali aiuti pratici esistono?*

L'ansia e molti tipi di paura si presentano quando meno ce lo si aspetta. Come affrontarle? All'origine possono essere dei segnali d'allerta anche positivi, ma se non elaborati portano a disturbi più o meno gravi.

- Vedremo assieme i diversi tipi di paure principali e l'ansia, quali conseguenze negative portano alla nostra persona a livello globale e nell'ambiente sociale.
- Vedremo come affrontare le paure e come ridurre l'ansia, non solo dal punto di vista di eliminarle il più in fretta possibile, ma usandole come messaggeri di meccanismi errati del nostro processo di pensiero ed emotivo.
- Considereremo cosa ci dice la Bibbia su quest'argomento e come adottare praticamente i principi biblici.
- Proveremo anche alcune semplici e sane strategie per affrontare l'ansia.

## ■ Gestire le emozioni

*Rabbia, gioia, tristezza, paura. Come si esprimono nella mia vita? Li gestisco o reagisco in maniera incontrollata? Valorizzare le emozioni e allo stesso tempo non sottostare alla loro tirannia.*

È troppo semplice e riduttivo dire “non sentirti così”. In effetti le emozioni sono un meccanismo che sembra sfugga al nostro controllo. Vedremo assieme che sentimenti ed emozioni sono un dono grandissimo che ci è stato dato da Dio, che non esistono in sé emozioni negative, ma vanno elaborate, interpretate, capite e in seguito canalizzate.

Vedremo come non essere alla mercé delle proprie emozioni ma essere liberi di agire al posto di reagire in seguito ad un evento.

Per chi si sente staccato dalle proprie emozioni, vedremo alcuni spunti per esplorare questa grande risorsa.

## ■ Disturbi alimentari

*Il rapporto conflittuale con il cibo*

*Quali sono i disturbi alimentari più diffusi*

*L'anoressia e la bulimia*

*Un aiuto pratico per chi sta accanto ad una persona con disturbi alimentari*

La persona che soffre di disturbi alimentari ha un rapporto conflittuale con se stessa ed in particolare con il proprio corpo. Oltre ad una base teorica sui disturbi alimentari, tratteremo l'immagine distorta ed irrealistica che ha di se stessa la persona che ne è colpita.

In particolare tratteremo i seguenti aspetti:

- Che rapporto abbiamo con le nostre emozioni?
- Quali sono le paure nascoste?
- Che relazione abbiamo con il mondo esterno?
- In che misura il mio corpo e il mio «io» devono prendere il controllo?

## ■ L'Abuso: Quando il sesso invade il cuore

*L'importanza di rompere il silenzio*

*Come curare le ferite al posto di ignorarle*

*Vivere al posto di sopravvivere*

Le persone vittime di abusi sessuali hanno la tendenza a vivere nel silenzio e nella completa solitudine questa profonda ferita. Le domande che tormentano, seppur legittime, spesso non trovano risposta: “perché proprio a me?”, “dov'era Dio?”, “forse è stata colpa mia?”. Il disagio che ne segue può accompagnare la vittima per tutta la vita se non trova il modo di aprirsi e di affrontare, passo dopo passo, le emozioni e il disagio.

Vedremo brevemente i diversi livelli di abuso sessuale e ci concentreremo su elementi di speranza per chi ne è stato vittima e per chi sta loro vicino.

Alcuni temi trattati:

- L'importanza della condivisione del vissuto soggettivo.
- Avere mete realistiche, non lasciarsi sopraffare dai sentimenti.
- Vincere la vergogna e il senso di colpa.
- Accogliere il processo di guarigione come spunto di crescita.
- Aiuti pratici per chi segue una persona vittima di abusi sessuali.

## ■ Le dipendenze

*I meccanismi delle dipendenze. Aspetti fisici, psichici e spirituali  
Il sistema e la codipendenza, Strategie a corto e a lungo termine*

Tratteremo il tema delle dipendenze in maniera generale, senza addentrarci in una dipendenza specifica. Vedremo cosa hanno in comune tutte le dipendenze, anche le cosiddette “nuove dipendenze” nei seguenti aspetti:

- Quali sono i meccanismi che spingono una persona ad addentrarsi in una dipendenza e perché è difficile uscirne.
- Quali sono le ricerche scientifiche degli ultimi decenni sul funzionamento del cervello nella dipendenza.
- Strategie a corto termine (prepararsi e affrontare la tentazione).
- Strategie a medio termine (barometro delle emozioni, “come sto”, andare oltre al craving, cosa c’è sotto, trovare nuove vie).
- Strategie a lungo termine (colmare il vuoto interiore, l’autostima, sviluppare una rete sociale positiva).
- Il “sistema” che circonda il dipendente – la codipendenza.

In ognuno di questi aspetti vedremo come applicare i principi biblici in maniera pratica.

## ■ Intrappolati nel WEB: dipendenza da internet

*Il potere del web e come risponde ai bisogni di una società isolata  
Lo sviluppo di una dipendenza da internet, chat, pornografia  
Facoltà sociali e virtuali  
Spunti per uscire dalla ragnatela, strategie e aiuti pratici*

Sebbene tutte le dipendenze hanno aspetti simili, è vero che le cosiddette nuove dipendenze, come la dipendenza da internet, ha un potere tutto particolare. Sia per la sua intensità che per la velocità di dipendenza.

Vedremo assieme :

- I meccanismi della dipendenza, come proteggersi, come uscirne e come mantenere uno stile di vita fuori dal rischio.
- Risvolti psicologici e sociologici.
- Sviluppare un’identità più forte e resistente alle tentazioni.

## ■ Seminario per coppie

*La nostra coppia necessita di cure, proprio come un giardino*

Il sogno di avere un bel giardino senza curarlo è così irrealistico come vivere una vita di coppia ideale e sempre armoniosa senza impegno. In ogni relazione di coppia duratura, sorge la necessità di affrontare assieme determinati temi e differenze.

Gli studi dimostrano che le coppie che curano una buona comunicazione e hanno dei principi per risolvere i conflitti, sono coloro che hanno le maggiori opportunità di sviluppare la propria coppia in maniera sana.

Alcuni temi:

Incoraggiare ad affrontare temi delicati, spesso evitati, e considerarli attentamente  
Spunti per fare passi in avanti nella propria coppia.

Mostrare che ci sono problemi di coppia che sono comuni a tutti e fanno parte del vivere assieme.

## ■ La gioia di educare

*Vedere l’educazione come una sfida positiva, un compito da svolgere con gioia!*

Quando si parla di educazione di bambini o adolescenti si pensa spesso alle difficoltà che essa comporta.

In questo seminario vogliamo lasciarci incoraggiare a vedere l’educazione come una sfida positiva, un privilegio datoci da Dio.

Vedremo assieme che non esiste una ricetta sull’educazione ma il fatto di affrontare alcuni temi chiave può essere di grande aiuto.

Per esempio:

- Tappe importanti dello sviluppo del bambino fino all’adolescenza.
- Mettere limiti e disciplinare con amore e conseguenza.
- Gettare le basi per una crescita nell’autostima.

## ■ La famiglia: un bene prezioso da curare!

*Le dinamiche famigliari, come creare un buon clima in famiglia, la collaborazione famigliare*

Nella società moderna il valore della famiglia non viene messo in discussione ma gli si dà sempre più un significato relativo, soggettivo e che cambia con il progresso della società. Esistono valori base da mantenere per i quali lottare? Quali valori biblici possiamo adottare e come applicarli nella famiglia oggi?

Comunicazione tra genitori e figli: come cambia il tipo di rapporto mentre i figli crescono? Conflitti di generazione e come affrontarli.

Come creare un buon clima in famiglia e come sviluppare un sistema famigliare di collaborazione e dinamiche positive.

## ■ Educare figli adolescenti

*Capire l'adolescente, aiutarlo a crescere e a prendere responsabilità. Errori da evitare e aiuti pratici nell'educazione*

Quando parliamo di adolescenza spesso ci sentiamo inadeguati. Affrontare il tema con persone competenti seguendo gli insegnamenti biblici ci aiuterà ad essere meno impreparati.

- La comunicazione in famiglia.
- Sostenere l'adolescente e aiutarlo a crescere mentre si assume crescenti responsabilità.
- Quali sono gli errori che possiamo evitare con qualche accorgimento.
- Come stabilire accordi, tregue e stimolare il rispetto reciproco.

## ■ Relazioni interpersonali

*L'importanza di avere buone relazioni e poterle usare per crescere e collaborare. Come risolvere gli inevitabili conflitti in un rapporto di collaborazione*

Per poter collaborare bene bisogna capire l'importanza di avere buone relazioni interpersonali, avere l'impegno e la costanza di costruirle e le strategie per risolvere i conflitti che, inevitabilmente sorgeranno nel corso dello sviluppo della relazione.

Per avere buone relazioni con gli altri e poter collaborare occorre:

- Conoscere se stessi, la propria personalità, i propri punti forti e i punti deboli. Come crescere nell'accettazione di sé.
- Conoscere l'altro e cercare di capirlo.
- Basi bibliche delle relazioni interpersonali e dei meccanismi di collaborazione
- Il concetto del "corpo di Cristo".
- Conflitti ricorrenti e spunti di risoluzione.

## ■ L'identità

*Lo sviluppo dell'identità - come colmare le lacune nell'identità.*

Avere una solida identità è una base per affrontare la vita in maniera consapevole, decisa e autonoma.

Purtroppo quando c'è una carenza nello sviluppo della nostra identità, forse non ne conosciamo le cause, non riconosciamo i sintomi e non abbiamo strategie per colmare le lacune. Il risultato è un conflitto con noi stessi, bassa autostima, conflitti con gli altri ecc.

Vedremo da vicino:

- Una definizione di identità, come si sviluppa.
- Quali sono i problemi principali legati all'identità.
- Lo sviluppo del falso io e come far emergere il vero io.
- L'intervento di Dio nella mia identità.

## ■ ADHD - Conoscere il disagio nascosto

*Definizione:*

*cosa è l'ADHD, ovvero il disturbo da deficit di attenzione con o senza iperattività*

*Sintomi principali*

*Interventi comportamentali che possono aiutare a gestire i sintomi e la quotidianità*

L'ADHD è uno dei disturbi più comuni dell'infanzia che può continuare durante l'adolescenza e l'età adulta. I sintomi includono difficoltà di concentrazione, difficoltà nel controllare il comportamento e l'iperattività.

Vedremo l'importanza di una diagnosi corretta, quali sono le difficoltà più tipiche di un bambino e di un adulto affetto da ADHD e quali sono i sintomi più diffusi.

Quali medicinali esistono sul mercato.

Tratteremo alcuni spunti comportamentali che possono aiutare la persona a gestire la sua quotidianità.

Cosa può fare chi sta accanto ad una persona con ADHD e quali sono gli errori da evitare.

## ■ Il Coaching

*Informazioni, basi teoriche e pratiche sui principi del coaching*

*Cosa significa accompagnare e voler crescere accompagnati*

*Le sfide e le opportunità di avere una responsabilità*

Le sfide che viviamo giornalmente a scuola, nel mondo del lavoro, nella vita di chiesa e in qualsiasi altra organizzazione sono tali da stimolare ognuno a non affrontarle da soli. Troveremo nei principi biblici gli elementi principali per un buon coaching e avvicinarci così a questo modo moderno e al contempo antico di vivere e di lavorare.

Ecco alcuni aspetti che tratteremo:

- Cosa vuol dire fare coaching?
- Elementi fondamentali per un buon coaching.
- Come essere un buon coach.
- Come trovare un coach affidabile nel mio ambiente circostante?
- L'importanza del lavoro di squadra.

## ■ La resilienza

*Che cos'è la resilienza? La resilienza nella Bibbia. Sono una persona resiliente?*

*Come posso rinforzare quest'aspetto nella mia vita?*

La resilienza, un termine curioso che determina la proprietà di un materiale di resistere agli urti senza spezzarsi, ci porta a porci delle domande personali.

- Quanto sono resistente agli urti della vita?
- Perché alcune persone in circostanze avverse reagiscono uscendone rafforzate, mentre altre si lasciano andare?
- Quali preziosi insegnamenti possiamo trarre dalla Bibbia per rafforzare questa attitudine?

Tramite conoscenze teoriche e pratiche proveremo a rispondere a queste domande con l'obiettivo di sviluppare alcuni spunti per rinforzare la resilienza nella nostra vita e nelle persone che curiamo o seguiamo.

## ■ L'omosessualità

*Comportamento innato o acquisito?*

*Come orientarsi in una società che impone la totale accettazione dell'omosessualità*

*Possibili cause, speranza per chi soffre, risposte amorevoli sul tema*

Le domande sul tema dell'omosessualità sono molte e le risposte spesso molto confuse. Si spazia tra tendenza, stile di vita, comportamento, genetica, malattia, peccato, normalità, ecc. Le domande più frequenti sono:

- L'omosessualità è una malattia, un disturbo o un orientamento sessuale alternativo?
- È genetica?
- Esistono cause nello sviluppo dell'omosessualità?

Considereremo la multifattorialità, la famiglia e il sistema disfunzionale, l'alta sensibilità, le circostanze quali fattori favorevoli nello sviluppo dell'omosessualità.

Vedremo le caratteristiche principali della personalità omosessuale

Alla domanda se l'omosessualità è innata (genetica) o acquisita, considereremo le ricerche scientifiche: quali sono attendibili e quali sono fuorvianti.

Omosessualità come identità: lo stile di vita e la cultura gay.

Proposte di cambiamento: terapia, gruppi di auto aiuto, sostegno nella fede e guarigione divina.

## ■ La depressione...questo male oscuro

*Le molte facce della depressione  
Possibili cause - la multifattorialità  
Depressione e fede  
Alcuni spunti verso la guarigione*

Tratteremo il tema della depressione esplorando i tipi e le diagnosi più comuni. Analizzeremo quali categorie specifiche di popolazione ne sono colpite e in che misura. La depressione è chiamato «il male oscuro» proprio perché non è semplice arrivare alle cause che stanno alla base di questo disagio, tuttavia possiamo esplorare alcuni fattori comuni che possono aiutarci a capire. Più ci avviciniamo a capire che cosa è la depressione, quali sono i suoi sintomi e le possibili cause, e più possiamo osare fare passi verso la via d'uscita dal tunnel. Vogliamo affrontare l'argomento dal punto di vista della fede. Come possiamo affidarci alla guida di Dio ed aprirci alla sua guarigione e quali conflitti di coscienza deve affrontare la persona che soffre di depressione.

## ■ IL burnout...un male moderno?

*Quali sono i sintomi del burnout  
Le cause alla base di un burnout  
Come prevenirlo, come vivere una vita in equilibrio tra dare-avere*

«Mi sento come un contenitore vuoto», «Mi sento come una pila scarica». Le crescenti sfide sociali, tensioni, stress giornalieri prolungati nel tempo, l'aumento delle richieste di prestazioni sul posto di lavoro e molti altri fattori di questo genere, ci spingono sempre di più verso i nostri limiti. Sempre più persone vivono momenti come quelli descritti. C'è chi riesce a sopravvivere creandosi spazi personali e trovando strategie adeguate, c'è invece chi soccombe in uno stato di completo esaurimento. Analizzeremo i sintomi, le possibili cause e le persone più a rischio di un burnout. Come aiutare una persona che ne è colpita e quali strategie possiamo adottare per vivere una vita di prevenzione. Vedremo assieme quali insegnamenti possiamo trarre dalla parola di Dio su questo problema moderno.

## ■ Educazione cristiana alla sessualità

*Per dolescenti e gruppi giovanili. Età circa 13-17 anni  
La sessualità come dono di Dio. I limiti logici e amorevoli di Dio per vivere la sessualità.  
Domande scottanti e spunti per sopravvivere in una società esageratamente sessualizzata*

Per un/a giovane cristiano/a non è facile vivere la propria fede sul tema della sessualità. I suoi valori sono spesso confusi e non sa ciò che la Bibbia dice o non dice sull'argomento; vive dunque secondo le circostanze e l'influsso della società attuale. A volte, invece, quando è in chiaro sulla sua posizione, vive la pressione del gruppo e rischia di essere etichettato in quanto a "bigotto".

- Vedremo l'idea fantastica di Dio che si chiama sessualità, la posizione biblica sui rapporti sessuali e perché esistono dei limiti. Un passo oltre: vedere questi limiti come amorevoli e non come un divieto o una restrizione.
- Come aiutare a dire di no alla tentazione.
- Quali stili di vita sessuale "alternativi" posso accettare in quanto a cristiano e quali no.
- Come rispondere alle domande più scottanti senza moralizzare.

## ■ Autostima

*I pilastri su cui si forma l'autostima. Elementi che rinforzano ed elementi che distruggono la sana autostima. Come crescere nella sana percezione di sé e proteggersi dai messaggi distruttivi. Vedersi come Dio ci vede.*

Una sana autostima è la base per avere un buon equilibrio affettivo, sociale, intellettuale e morale. La società attorno a noi ci spinge a lavorare unicamente sulla persona esteriore o alla reputazione. Ma l'autostima e la percezione di noi stessi va oltre alla posizione professionale, ciò che possediamo materialmente e alle apparenze. È una percezione di sé stessi che tiene conto della dimensione spirituale, che è basata sulla coscienza del proprio valore e che crede ai messaggi del progettista per eccellenza (Dio creatore), che comprende l'accettazione dei propri limiti e le aree da migliorare.

In sintesi alcuni contenuti:

- Cos'è l'autostima, e cosa non lo è (egoismo, autoaffermazione, narcisismo, ecc).
- I pilastri su cui si forma e si appoggia una sana autostima.
- Gli elementi che possono boicottare lo sviluppo dell'autostima.
- Distinguere l'"essere" (vero io), dall'"apparire" (falso io).
- Distogliere lo sguardo dai messaggi negativi su sé stessi e sviluppare nuove strategie per affermare un'autostima più solida.