

EXPERIENTIAL LABS 2023 - 2024

The new edition of online Experiential Laboratories, in ITALIAN and ENGLISH, dedicated to Emotions and Relations offered within the PNRR-MUSA Project with the collaboration of PoliPsi, the psychological and psychotherapeutic service of Politecnico di Milano.

ALL LABS ARE AVAILABLE FOR POLIMI STUDENTS AND PHDS, FREE OF CHARGE. IN ORDER TO REGISTER TO THE ACTIVITIES, PLEASE ENTER THE [DEDICATED PAGE](#)

TUTTI I LABORATORI SONO DISPONIBILI PER STUDENTI E DOTTORANDI POLIMI, GRATUITAMENTE. PER ISCRIVERSI ALLE ATTIVITÀ, SI PREGA DI ACCEDERE ALLA [PAGINA DEDICATA](#)

GENNAIO / JANUARY

 Emozioni
Emotions

 Relazioni
Relations

15/01
17:15-19:15

 **PERSONAL BALANCE AND INTERPERSONAL EFFECTIVENESS (THE DBT MODEL)**
Dr. Giulia Cordaro

The workshop, through the teaching and application of some principles of the DBT (Dialectical Behavior Therapy) model, aims at reflection and work on "being effective all round": in interpersonal relationships, in self-respect, in achieving one's goals. Starting from a theoretical reflection on the principles of the above-mentioned model, first and foremost the concept of "dialectics" (meaning the search for a mediation between opposites, which is a fundamental principle of psychological well-being, i.e. between acceptance and change), the participants, divided into subgroups, will have the opportunity to actively experiment in order to foster reflection on some important and useful skills for establishing and maintaining a good inner balance and good relationships with others, such as emotions regulation and tolerance of suffering.

16/01
17:15-19:15

 **DIFFICULT MOMENTS: MANAGING ANXIETY**
Dr. Elena Mazza

The workshop, starting with a quick overview of the main anxiety disorders and the theoretical models most widely used to date, aims at a greater theoretical understanding and awareness, enriched by experiential work in subgroups, of the basic principles of anxiety treatment, in order to better manage its symptomatology and its consequences on everyday life and on the achievement of one's goals.

In particular, participants will have the opportunity to reflect and practice on the following topics:

- Psychoeducation (explanation of typical characteristics of anxious individuals and how various forms of anxiety can show up in different ways)
- Cognitive aspects (ways of thinking and beliefs that characterize anxious subjects, most frequent cognitive biases)
- Anxiety management behavioral techniques (ABC model that help in giving means to problematic situations, introduction of possible interpretations and alternative reactions; exposure exercises in order to counter avoidance; relaxation techniques).

22/01
17:15-19:15

 **MOMENTI DIFFICILI: LA GESTIONE DEL PROPRIO CRITICO INTERIORE** Dott.ssa Laura Trivi

Tutti abbiamo un critico interiore: è una componente normale e naturale della nostra psiche, come la coscienza e la mente razionale. La funzione del critico interiore è generalmente quella di aiutarci a migliorare ed a farci accettare dagli altri. Talvolta, però, la sua presenza può diventare preponderante e limitante. Attraverso sessioni teoriche e momenti di pratica in piccoli gruppi, il Laboratorio Esperienziale si pone l'obiettivo di fornire strumenti che aiutino i partecipanti a riconoscere il proprio critico interiore e la sua funzione specifica, come agisce (ad es. self-limiting beliefs) e come gestirlo, così da sviluppare una visione più equilibrata e realistica di se stessi e delle proprie capacità.

29/01
17:15-19:15

ENG

 **DIFFICULT MOMENTS: TAMING YOUR INNER CRITIC**
Dr. Laura Trivi

We all have an Internal Critic: it is a natural part of the human psyche, just like our conscience and rational mind. Generally speaking, the inner critic serves a purpose: to help us improve and be accepted by others. Sometimes, its presence may become prevalent and limiting. Through lectures and small-group practical sessions, the Experiential Lab aims at supporting participants recognize their inner critic and specific function, how it works (e.g. self-limiting beliefs) and how to tame it so to develop a more balanced and realistic vision of ourselves and our capabilities.

FEBBRAIO / FEBRUARY

12/02
17:15-19:15

 **RELAZIONI E LETTURA DELL'ESPERIENZA (LA TEORIA DELLE PARTI)** Dott.ssa Laura Trivi

"Una parte di me è felice per quello che è successo...ma una parte di me è preoccupata per le conseguenze" oppure "mi sento molto triste...ma non so perché": a chi non è mai successo di pensare/dire parole simili? Secondo la Teoria delle Parti l'individuo è un sistema popolato da entità discrete chiamate "parti". Quando le nostre "parti" sono in armonia ed equilibrio (integrazione) ci sentiamo soddisfatti e felici con noi stessi e nelle relazioni con gli altri. Quando invece armonia ed equilibrio vengono a mancare, allora possiamo provare ansia, depressione, dipendenze e altre difficoltà comportamentali.

Attraverso sessioni teoriche e momenti di pratica in piccoli gruppi, il Laboratorio Esperienziale si pone l'obiettivo di aiutare i partecipanti a:

1. aiutare i partecipanti a mappare le proprie "parti", comprendendo per ciascuna esse la funzione, le emozioni e i pattern di pensiero, lo stile di espressione, le abilità, i desideri e la visione del mondo.
2. individuare modalità per creare e mantenere armonia ed equilibrio tra le "parti" così da poter essere al meglio delle proprie possibilità.

26/02
17:15-19:15

ENG

 **RELATIONSHIPS AND SELF-KNOWLEDGE (PARTS THEORY)**
Dr. Laura Trivi

"A part of me is happy for the situation...but another part is worried for the consequences" or "I feel sad...but I don't know why": who has never thought/said similar words at some point? According to the Parts Theory, each individual is a system populated by discrete entities called "parts". When our "parts" work in harmony and balance (integration), we feel satisfied and happy with ourselves and in relationship with others. When harmony and balance fail, then we may feel anxious, depressed, struggle with addictions and other behavioral problems. Through lectures and small-group practical sessions, the Experiential Lab aims at supporting participants to:

1. map their "parts", understanding for each and every part its function, its emotions and habitual thought patterns, style of expression, abilities, desires, and views of the world.
2. find ways to create and maintain harmony and balance among "parts" to be able to live a fulfilling life

MARZO / MARCH

12/03
12:15-14:15

 **MINDFULNESS TIPS: VIVERE CON CONSAPEVOLEZZA**
Dott.ssa Daria Coraini

Quante volte le nostre azioni sono frutto di una scelta consapevole e quante invece di un automatismo appreso? Vi è mai capitato di essere fisicamente in un luogo (es. a lezione, al parco, a una mostra) ma di non essere lì con la mente? O di non ricordare se avete lavato le mani una volta entrati in casa, o cosa avete mangiato a pranzo? Lo scopo di questo laboratorio esperienziale è comprendere come una maggiore consapevolezza di sé e del momento presente ci permette di vivere disinnescando il "pilota automatico", riconoscendo le straordinarie opportunità di ogni singolo giorno, diventando così maggiormente padroni della nostra vita.

20/03
12:15-14:15

 **MINDFULNESS TIPS: RICONOSCERE IL PROPRIO POTENZIALE**
Dr. Daria Coraini

Il "dialogo interno", ovvero il nostro pensiero, influenza in modo significativo le nostre emozioni e il nostro comportamento. Migliorare la consapevolezza delle parole che utilizziamo ogni giorno quando pensiamo a noi stessi o ci raccontiamo agli altri diventa fondamentale per alimentare la dimensione del "non giudizio" e dell'"accettazione" di noi stessi, con i nostri pregi e le nostre aree di miglioramento. Lo scopo di questo laboratorio esperienziale è accrescere il benessere personale, favorendo una sana autostima e la realizzazione del proprio potenziale.

21/03
17:15-19:15

 **RELAZIONI ED EMOZIONI: RICONOSCERE, GESTIRE E ACCETTARE LA TRISTEZZA NELLE RELAZIONI CON GLI ALTRI**
Dott.ssa Anna Magrin

Il laboratorio si dividerà in due parti: La prima parte introdurrà l'emozione della tristezza con l'ausilio di scene di film, arte, letteratura per poi coinvolgere gli studenti nel trovare una mappatura dell'emozione tramite brain storming con l'obiettivo di rendere subito chiaro che non c'è una definizione univoca ma che tutto quello che diciamo e viviamo è pregno di una soggettività. La seconda parte si concentrerà sul conoscere e riconoscere la tristezza che rimanda troppo spesso ad una dimensione di solitudine. Come è possibile introdurre la tristezza in una relazione? Quanto si può mostrare agli altri? E' giusto dividerla? Grazie all'utilizzo di stanze di lavoro virtuali e alla visione di scene tratte da film e serie televisive, proveremo a riflettere e rispondere ad alcune di queste domande.