

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](#)

APRILE / APRIL


11/04

 17:15-19:15
online

ENG

RELATIONSHIPS AND EMOTIONS: RECOGNIZING, MANAGING AND ACCEPTING SADNESS IN RELATIONSHIPS WITH OTHERS
 Dr. Elisa Turano

The workshop will be divided into two parts: In the first part the emotion of sadness will be introduced, with the help of scenes from movies, art, literature. Then students will be involved in mapping the emotions through brain storming. The goal is to immediately understand that there is no absolute reality, but that everything is strongly filtered by our subjectivity and the way we perceive what surrounds us.

The second part will focus on knowing and recognizing sadness and how it often refers to a dimension of loneliness. How can you address sadness in a relationship? How much can you show others? Is it right to share it? Through teamwork and watching scenes from films and television series, we will try to reason and answer some of these questions.

16/04

 12:15-14:15
online


ENG

MINDFULNESS TIPS: LIVING WITH AWARENESS
 Dr. Daria Coraini

How often are our actions the result of conscious choice and how often are they the result of learned automatism? Have you ever been physically in a place (e.g., in class, in the park, at an exhibition) but not been there with your mind? Or not remembering whether you washed your hands once you entered the house, or what you ate for lunch? The purpose of this experiential workshop is to understand how greater awareness of self and the present moment enables us to live by disengaging the "autopilot," recognizing the extraordinary opportunities of every single day, thus becoming more in control of our lives.

18/04

 17:15-19:15
online

ENG

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

Il laboratorio sarà diviso in due parti: nella prima parte verrà introdotta l'emozione della rabbia, con l'aiuto di scene tratte da film, arte e letteratura. Di seguito gli studenti saranno coinvolti nella descrizione delle emozioni attraverso una discussione di gruppo o brain storming. L'obiettivo è far capire subito che non esiste una realtà assoluta, ma che tutto è fortemente filtrato dalla nostra soggettività e dal modo in cui percepiamo ciò che ci circonda. La seconda parte si concentrerà sul riconoscimento e la comprensione della rabbia, emozione spesso collegata a una dimensione di non controllo, di aggressività e quindi a qualcosa di particolarmente disdicevole. Come può emergere la rabbia in una relazione? È qualcosa che si può mostrare agli altri? È giusto condividerla? Attraverso un focus di gruppo e la visione di scene di film e serie televisive, proveremo a ragionare e a rispondere ad alcune di queste domande.

MAGGIO / MAY

08/05

 12:15-14:15
online


ENG

MINDFULNESS TIPS: RECOGNIZE YOUR POTENTIAL
 Dr. Daria Coraini

Our "internal dialogue," in other words our thinking, significantly influences our emotions and behavior. Introducing awareness of the words we use every day when we think about ourselves or tell others about ourselves becomes essential to nurture the dimension of "non judgment" and "acceptance" of ourselves, with our resources and areas for improvement. The purpose of this experiential workshop is to enhance personal well-being by fostering healthy self-esteem and the realization of one's potential.

14/05

 17:15-19:15
online


ENG

MOMENTI DIFFICILI: GESTIONE DELL'ANSIA
 Dott.ssa Elena Mazza

Il laboratorio offre una rapida panoramica sui principali disturbi ansiosi e sui modelli teorici ad oggi più diffusi, portando i partecipanti a una maggiore comprensione e conoscenza di quest'emozione complessa. In particolare, i partecipanti avranno modo di riflettere ed esercitarsi, tramite la visione di scene tratte da film, sulle seguenti tematiche:

- Psicoeducazione (spiegazione delle caratteristiche tipiche dei soggetti ansiosi e di come le varie forme d'ansia si manifestino)
- Aspetti cognitivi (stile di pensiero e credenze caratteristiche dei soggetti ansiosi, bias cognitivi più frequenti) ed emotivi
- Tecniche comportamentali di gestione dell'ansia (modello ABC per la lettura di situazioni problematiche, introduzione di possibili interpretazioni e reazioni alternative; esercizi di esposizione per contrastare gli evitamenti; tecniche di rilassamento).

20/05


 17:15-19:15
online

ENG

EQUILIBRIO PERSONALE ED EFFICACIA INTERPERSONALE (IL MODELLO DBT) -Dott.ssa Giulia Cordaro

Il laboratorio, mediante l'insegnamento e l'applicazione di alcuni principi del modello DBT (Terapia Dialettico-Comportamentale), mira alla riflessione e al lavoro sull'"essere efficaci a 360 gradi": nelle relazioni interpersonali, nel rispetto di sé, nel raggiungimento dei propri obiettivi. Partendo da una riflessione teorica sui principi del modello sopracitato, primo tra tutti il concetto di "dialettica" (ossia la ricerca di una mediazione tra opposti, un principio fondamentale del benessere psicologico, ad esempio tra accettazione e cambiamento), i partecipanti, divisi in sottogruppi, avranno modo di sperimentarsi attivamente al fine di favorire la riflessione su alcune competenze importanti per stabilire e mantenere un buon equilibrio interiore e buoni rapporti con gli altri, quali la regolazione delle emozioni e la tolleranza della sofferenza.

23/05

 17:15-19:15
online

ENG

RELATIONSHIPS AND EMOTIONS: RECOGNIZING, MANAGING AND ACCEPTING ANGER IN RELATIONSHIPS WITH OTHERS
 Dr. Elisa Turano

The workshop will be divided into two parts: The first part will introduce the emotion of anger with the help of scenes from movies, art, literature and then involve participants in finding a mapping of the emotion through brain storming with the aim of highlighting that there is no a unique definition of sadness, but that everything we say and experience is imbued with subjectivity. The second part will focus on knowing and recognizing anger, which too often refers to a dimension of non-control, aggression, and thus to something particularly toward. How can anger be introduced into a relationship? How much can it be shown to others? Is it okay to share it? Through the use of virtual work rooms and the viewing of scenes from movies and television series, we will try to reflect on and answer some of these questions.

GIUGNO / JUNE

03/06

 17:15-19:15
online


ENG

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.

10/06

 17:15-19:15
online

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.

11/06

 17:15-19:15
online

ENG

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 pretensions and alternative reactions; exposure exercises in order to counter avoidance; relaxation techniques).

17/06

 17:15-19:15
online

ENG

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.

LUGLIO / JULY

08/07

 17:15-19:15
online

ENG


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 parocle 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:

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

15/07

 17:15-19:15
online

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:

- 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.
- find ways to create and maintain harmony and balance among "parts" to be able to live a fulfilling life