



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI  
UNIRAPIDA

## Psicologia e Comunicazione

Corso on-line

di

## Psicologia Olistica



Iscr. n. PVI - 016/17

Il corso si propone di definire l'ampio campo della psicologia olistica stimolando un processo di apertura di una disciplina che per troppo tempo si è arroccata sulle sue (ristrette) posizioni e nei suoi confini, impedendo così validi confronti e ostacolando un naturale processo di scambio e di crescita con altri campi dell'esperienza e del sapere.

### Descrizione

L'olismo, dal greco 'olos', tutto, unico, è una prospettiva secondo la quale è possibile cogliere la realtà nel suo insieme e nelle sue interazioni tra le componenti. Il singolo smette così di essere un individuo separato e analizzabile a prescindere dal contesto, micro e macro, con cui può essere in contatto diretto, ma anche indiretto. Consente di diventare consapevoli che le leggi della fisica, della chimica, della biologia, della quantistica regolano l'universo, così come ciascun essere vivente e ogni particella che lo compone.

L'olismo si presenta come utile e naturale complemento del mondo della psicologia, che idealmente rappresenta il discorso sullo spirito, sull'anima, ma che fin troppo, nel tempo, si è concentrata sugli aspetti cognitivi, comportamentali, emotivi, perdendo di vista gli aspetti più intuitivi e spirituali.

### Programma del corso

Il corso è composto da 12 lezioni.

Il corso on-line è caratterizzato da una serie di lezioni modulari che presentano peculiari vantaggi:

- flessibilità e personalizzazione dell'insegnamento;
- stile e linguaggio di facile ricezione;
- possibilità di interagire con un tutor on-line;
- suggerimenti e guide per l'approfondimento degli argomenti di maggiore interesse e per la verifica dell'autoapprendimento;
- rilascio di un attestato di frequenza.

### Argomenti Trattati

**Lezione 1:** L'olismo

**Lezione 2:** Nuovi modelli di indagine e conoscenza. Verso una evoluzione del sapere e del mondo, un nuovo modello per la salute-malattia, il ben-mal-essere, la salute

**Lezione 3:** Una, cento, mille psicologie. Alla ricerca di una definizione condivisa, il concetto di anima nelle religioni orientali, le 'forze' della psicologia, la psicologia olistica

**Lezione 4:** Un modello per la psicologia olistica. Alla ricerca di una interazione costruttiva, le basi del modello

**Lezione 5:** Coltivare il ben-essere: Radicarsi, esistere, possedere. Il primo chakra (Elemento Terra, Lavoro e autorealizzazione, La paura, Ecologia e sopravvivenza oggi), Il primo chakra: Evoluzione e sviluppo, Tecniche di guarigione del chakra (L'arte del massaggio, Sport e attività fisica, Metodo Feldenkrais, Riflessologia e automassaggio, La respirazione consapevole, La bioenergetica)

**Lezione 6:** Coltivare il ben-essere: Vivere con piacere ed emozione. Il secondo chakra (Elemento Acqua, Sensi e sensorialità: Vivere nel presente, Il risveglio dei sensi: l'aromatologia, Le emozioni, Gli archetipi dell'inconscio collettivo, Sessualità e Tantra: quale legame?, Le dipendenze), Il secondo chakra: Evoluzione e sviluppo (Eustress e di stress), Tecniche di guarigione del secondo chakra (La bioenergetica dolce, L'intelligenza emotiva)

**Lezione 7:** Coltivare il ben-essere: Volontà, potere, costruzione dell'identità personale. Il terzo chakra (Elemento Fuoco, L'identità molteplice, La costruzione dell'identità nella prospettiva junghiana, L'autostima), Il terzo chakra: Evoluzione e sviluppo (Rabbia e affini, La gratitudine, La vergogna), Tecniche di guarigione del terzo chakra (La meditazione come pratica di vita, Lo yoga)

**Lezione 8:** Coltivare il ben-essere: Il potere del cuore, equilibrare, accettare, amare, relazionarsi. Il quarto chakra (Elemento Aria, Fame d'amore, Amarsi, amare, L'empatia, Karma e destino, Anima e Animus, Eros e Thanatos), Il quarto chakra: Evoluzione e sviluppo, Tecniche di guarigione del quarto chakra (I riti, Coltivare l'amore: L'arte del relazionarsi, Trovare la 'giusta' distanza)

**Lezione 9:** Coltivare il ben-essere: Comunicare bene e vivere con creatività  
Il quinto chakra (Il silenzio come base per l'ascolto, La comunicazione, Il dialogo delle voci dei coniugi Stone, La creatività), Il quinto chakra: Evoluzione e sviluppo (Training Autogeno, Visualizzazione creativa, Ipnosi, L'arte di parlare), Tecniche di guarigione del quinto chakra (Ascoltare se stessi, Ascoltare gli altri, Scrivere di sé, La musicoterapia)

**Lezione 10:** Coltivare il ben-essere: Intuire e pre-vedere. Il sesto chakra (I simboli, Gli archetipi, Il Reiki, I mandala), Il sesto chakra: Evoluzione e sviluppo (La sindrome da perfezionismo, Colori e ben-essere, L'intuito, I sogni), Tecniche di guarigione del sesto chakra (Pittura e arteterapia, Floriterapia per la vita, La chiaroveggenza)

**Lezione 11:** Coltivare il ben-essere: Una vita illuminata. Il settimo chakra (Il senso della vita, La spiritualità), Il settimo chakra: Evoluzione e sviluppo (La conoscenza), Tecniche di guarigione del settimo chakra

**Lezione 12:** Conclusioni, Biografie dei personaggi dell'olismo, Bibliografia, Sitografia.

Durata: 12 lezioni on line

Verrà consegnata una dispensa ed un attestato di frequenza.

Costo: € 900

Per informazioni telefonare al 338.9140687 oppure mandare una mail a: [unirapida@gmail.com](mailto:unirapida@gmail.com)