

ARCI Educazione Permanente

Corsi di Cultura

Treviso - febbraio 2024

- Alchimia
- Arte contemporanea: 1960 - 1980
- Balli caraibici: Salsa cuboricana
- Calligrafia
- Chitarra moderna
- Comunicazione efficace
- Contabilità: le scritture contabili
- Cucito: pronto intervento
- Degustazione birra
- Degustazione vini
- Difesa personale
- Dipingere casa
- Disegno
- Dizione
- Filosofia: il Critone di Platone
- Fotografia digitale: corso base
- Ginnastica posturale
- Intelligenza emotiva
- Massaggio Total Body Svedese
- Massaggio Tradizionale Thailandese
- Mindfulness
- Orto facile Bio
- Paghe e contributi
- Parlare in pubblico
- Pittura: colori acrilici
- Programmazione Neuro Linguistica
- Psicologia dell'ottimismo
- Riflessologia del piede
- Scrittura creativa
- Storia contemporanea: la Russia
- Storia dell'Antico Egitto
- Storia della filosofia contemporanea II
- Storia dell'arte: 1300-1400
- Tai Chi Chuan
- Teatro: laboratorio dell'attore
- Tecniche di memoria
- Tecniche di studio e lettura

Informazioni e Iscrizioni

fino a sabato 17 febbraio presso Arci Treviso,
via Bolzano 3; tel 0422 410590, mail:
treviso@arci.it; da lunedì a venerdì, ore
9.00-12.30 e 15.00-19.00, sabato ore 10.00
12.00.

Alchimia**8 incontri / 16 ore****Galeandro Francesca**

L'Alchimia oggi risulta essere probabilmente uno dei saperi esoterici più fraintesi, incomprensibili, misteriosi e affascinanti. Il suo obiettivo, il suo messaggio spirituale e il suo universo simbolico, tuttavia, sono giunti fino ai nostri giorni ben custoditi all'interno di un linguaggio volutamente arcano. Decodificare questo linguaggio ci permette di comprendere non solo il significato di molte opere artistiche, filosofiche e letterarie di ogni epoca storica, ma ci permette anche di cominciare a scoprire noi stessi e il mondo che ci circonda.

- 1 Basi L'iniziazione. Il Mistero di Osiride. I Misteri Eleusini.
- 2 Cos'è l'Alchimia? Ermete Trismegisto e i sette principi ermetici.
- 3 Alchimia pratica e Alchimia spirituale. Il linguaggio alchemico. La Grande Opera.
- 4 Nigredo - Albedo - Rubedo: le tre fasi dell'Opera e il loro significato simbolico.
- 5 Alchimia e filosofia: La Caverna di Platone. Il Velo di Maya di Schopenhauer. La Carrozza di Gurdjieff. Il Reality Transurfing di Vadim Zeland.

Unico Turno**Inizio:** martedì 20 febbraio.**Frequenza:** il martedì, ore 20.00–22.00,**Costo:** € 85 comprensivo di tessera Arci 2024 (ridotto € 80).**Arte contemporanea: 1960 - 1980****Dagli anni Sessanta agli anni Ottanta, parte 1****4 incontri / 8 ore****Anna Perissinotto**

Gli incontri fanno parte di un ciclo, diviso in quattro parti, dedicato alla storia dell'Arte Contemporanea nel secondo Novecento. Ogni parte può essere frequentata anche senza aver partecipato alle precedenti.

Questa prima parte va dall'Arte povera italiana e arriva fino alla Transavanguardia e al neo-espressionismo tedesco.

Seguirà, a partire da metà marzo, una seconda parte, dagli anni Sessanta agli anni Settanta, dedicata al Graffitismo, con Basquiat e Haring, ad Arte e percezione, con Nauman e Turrell, alla video arte con Viola, Kentridge e Nam June Paik, al Design italiano del 1900 e si conclude con approfondimenti su Koons, Cattelan, Hirst.

- 1 Arte povera: Merz, Penone, Boetti, Kounellis, Paolini, Pistoletto.
- 2 Approfondimenti: Manzoni, Pascoli, De Dominicis, Hockney.
- 3 Land Art (arte ambientale): Smithson, Long, De Maria, Christo.
- 4 Transavanguardia: Cucchi, Clemente, Chia, Paladino, De Maria. Neo-espressionismo tedesco: Baselitz, Kiefer, Richter, Polke.

Unico Turno**Inizio:** martedì 20 febbraio.**Frequenza:** il martedì, ore 20.00–22.00,**Costo:** € 50 comprensivo di tessera Arci 2024 (ridotto € 45).

Balli caraibici: Salsa cuboricana**Corso base****8 incontri / 10 ore****Fabio López, Associazione Fuerza Latina**

La Salsa è un coinvolgente ballo di coppia caraibico dove tradizionalmente l'uomo guida e la donna esegue, creando insieme l'armonia della danza.

Ma il concetto di coppia non deve necessariamente intendersi in modo "tradizionale"; le nostre lezioni sono mirate in modo da consentire il ballo anche tra persone dello stesso sesso, che si alternano nei ruoli di chi "guida" e di "esegue".

Sono assicurati il divertimento e un'allegria atmosfera di gruppo.

Fabio López, carismatico fondatore dell'associazione Fuerza Latina, è insegnante e animatore di balli caraibici.

Il corso prevede, a seguire, ulteriori livelli di approfondimento.

- 1 Salsa cuboricana: passo base, apertura.
- 2 Figure di ballo.

Unico Turno**Inizio:** mercoledì 21 febbraio.**Frequenza:** il mercoledì, ore 21.15-22.30, una volta alla settimana.**Costo:** € 90 comprensivo di tessera Arci 2024 (ridotto € 85).**Calligrafia****Onciale: la scrittura dei primi cristiani****7 incontri / 16 ore****Sara Tisci**

"Non è la fede che ha cambiato la mia vita ma l'inchiostro / che guida le mie dita, la mia mano, il polso / Lì si coltiva la pazienza degli amanuensi / L'inchiostro sa quante frasi nascondono i silenzi…"

(Caparezza, China Town)

Il corso teorico-pratico si rivolge a tutti e non richiede nessuna conoscenza calligrafica pregressa, né competenze grafiche o calligrafiche/tipografiche particolari. La calligrafia è un'arte che richiede di fermarsi un momento e rallentare, per riprendere quella manualità che stiamo perdendo, per tornare a usare le mani e ottenere una bella scrittura.

In questo laboratorio, ci addenteremo nell'eleganza, vigore, semplicità e chiarezza dell'Onciale Latina, la scrittura monastica per eccellenza.

Un tuffo nel IV secolo quando cominciò la sua diffusione, diventando lo strumento prediletto dai monaci amanuensi. Un progetto di calligrafia da realizzare in scrittura Onciale è una sfida appassionante che può rivelarsi molto gradevole con l'aiuto di queste piacevoli lettere.

Sono previsti corsi di approfondimento con stili diversi di scrittura.

- 1 Accenni storici sull'evoluzione della calligrafia e primo approccio alla propria scrittura.
- 2 La postura: osservazioni e attenzioni attorno alla modalità di scrittura.
- 3 Carte, pennini, inchiostri: la riscoperta dei dettagli, tra sperimentazione e tradizione.
- 4 Moduli e griglie.
- 5 Stili di scrittura.
- 6 Forme radicali: da O alla Z.

Unico Turno**Inizio:** giovedì 22 febbraio.**Frequenza:** il giovedì, ore 20.00-22.15, una volta alla settimana.**Costo:** € 130 comprensivo di materiale didattico e tessera Arci 2024 (ridotto € 125).

Chitarra moderna**Corso base****7 incontri / 9 ore****Lino Brotto**

Il corso insegna le tecniche di base per suonare la chitarra. Ogni corsista deve avere la propria chitarra. Massimo 6 persone a corso. Sono previsti corsi di approfondimento.

Lino Brotto, chitarrista jazz, suona e registra con musicisti di fama internazionale in Italia e all'estero.

- 1 Accordatura. Impostazione della coordinazione delle mani.
- 2 Studio degli accordi. Nozioni di teoria e armonia.
- 3 Consapevolezza ritmica: come accompagnare una canzone.
- 4 Studio delle canzoni più famose.

I Turno**Inizio:** lunedì 19 febbraio.**Frequenza:** lunedì, ore 19.30-20.45, una volta alla settimana.**II Turno****Inizio:** lunedì 19 febbraio.**Frequenza:** il lunedì, ore 20.45-22.00, una volta alla settimana.**Costo:** € 120 comprensivo di dispensa e tessera Arci 2024 (ridotto € 115).**Comunicazione efficace****6 incontri / 12 ore****Paola Bobbato**

Se comunicare è un atto innato e spontaneo, le nostre abilità comunicative sono invece frutto di un lavoro consapevole. Saper accendere l'interesse di chi ci ascolta, scrivere una mail che tutti leggono, diventare buoni negoziatori, sono tutte abilità che si possono apprendere o perfezionare.

Il corso fa luce proprio sui meccanismi che rendono efficaci le nostre interazioni, sia personali che professionali.

- 1 I requisiti di una buona interazione: gestione delle variabili linguistiche, comportamentali e ambientali.
- 2 Le parole che scegliamo e il loro effetto dal punto di vista biochimico e neuroscientifico.
- 3 Negoziazione e gestione delle obiezioni: i pattern linguistici che agevolano le nostre interazioni.
- 4 Cosa sono e come funzionano frame e bias cognitivi: riconoscerli, gestirli e utilizzarli in modo virtuoso.

Unico Turno**Inizio:** mercoledì 21 febbraio.**Frequenza:** il mercoledì, ore 20.00-22.00, una volta alla settimana.**Costo:** € 90 comprensivo di tessera Arci 2024 (ridotto € 85).

Contabilità: le scritture contabili**Corso base****8 incontri / 18 ore****Giorgio Porretto**

I corso fornisce gli strumenti per la gestione e la valutazione dell'andamento degli avvenimenti aziendali, insegnando le basi della contabilità di una piccola-media azienda. È previsto, a fine aprile, un corso di approfondimento sul bilancio.

- 1 Economia aziendale. Ragioneria. Azienda. Regimi contabili. Libri contabili.
- 2 Le operazioni di gestione. Gestione di impresa. Operazioni di gestione. Fatti interni ed esterni di gestione.
- 3 Aspetto finanziario ed economico della gestione. Finanziamenti. Equilibrio economico della gestione. Classificazione dei costi e dei ricavi. Valori finanziari e valori economici.
- 4 I conti e le scritture d'impresa. Il conto. Le scritture dell'impresa. Le scritture elementari e sezionali. Il metodo della partita doppia.
- 5 Scritture di gestione in partita doppia. Costituzione impresa. Acquisto azienda. Costi di impianto. Acquisti (merci, servizi, beni strumentali), vendite (all'ingrosso, al dettaglio), e loro regolamento. Contabilità IVA. Retribuzione del personale. Liquidazione periodica IVA.

Unico Turno**Inizio:** martedì 20 febbraio.**Frequenza:** il martedì, ore 20.00-22.15, una volta alla settimana.**Costo:** € 125 comprensivo di materiale didattico e tessera Arci 2024 (ridotto € 120).**Cucito: pronto intervento****Corso base****8 incontri / 18 ore****Lorenza Sartori**

Corso pratico, rivolto a tutti, per eseguire piccole riparazioni (a mano e con macchina da cucire) e per confezionare articoli di biancheria per la casa.

Sono previsti corsi di approfondimento di taglio e confezione di una gonna finita, da cartamodello; taglio e confezione di un capo semplice, da cartamodello; taglio e confezione di un capo di abbigliamento più elaborato, anche in relazione alle esigenze delle corsiste, realizzando un cartamodello.

- 1 Uso e manutenzione della macchina da cucire.
- 2 Punti a mano e con macchina da cucire: imbastiture, sottopunti, punti invisibili.
- 3 Sostituire cerniere tradizionali sormontate e invisibili su gonne, pantaloni e abiti. Automatici, ganci e bottoni.
- 4 Confezionare lenzuola, federe con volant e tovaglie con varie bordure.

Il Turno**Inizio:** giovedì 22 febbraio.**Frequenza:** il giovedì, ore 20.00-22.15, una volta alla settimana.**Costo:** € 125 comprensivo di materiale didattico e tessera Arci 2024 (ridotto € 120).

Degustazione birra

Corso base

5 incontri / 10 ore

Enrico Martini

Il corso, tenuto da un mastro birraio, introduce al mondo e alla produzione della birra, offrendo una degustazione guidata a ogni incontro.

È previsto un corso di approfondimento con degustazioni di altre birre dal Belgio, Regno Unito, Germania, Repubblica Ceca, Stati Uniti e Italia

- 1 Introduzione al mondo della birra. Storia: dall'antichità all'era industriale. La situazione attuale: birra industriale, birra artigianale. Processo produttivo: il mosto, la bollitura, la fermentazione, la maturazione e il confezionamento. Degustazione di 4 birre.
- 2 Materie prime: orzo e altri cereali, acqua, luppolo, lievito. Le grandi famiglie: bassa fermentazione, alta fermentazione, fermentazione spontanea. Come si degusta la birra: analisi sensoriale, servizio e bicchieri. Degustazione di 4 birre.
- 3 Geografia della birra: gli stili, le loro caratteristiche e il rapporto con il territorio. La birra artigianale in Italia. Degustazione di 4 birre.
- 4 L'homebrewing, la birra fatta in casa: metodi di produzione, manipolazione dell'attrezzatura necessaria e delle materie prime. Degustazione di 4 birre prodotte da homebrewers.
- 5 Visita a un birrificio artigianale con degustazione delle birre prodotte.

Unico Turno

Inizio: mercoledì 21 febbraio.

Frequenza: il mercoledì, ore 20.00–22.00, una volta alla settimana.

Costo: € 120 comprensivo di birre, materiali degustazione, dispensa e tessera Arci 2024 (ridotto € 115).

Degustazione vini

Corso base

5 incontri / 10 ore

Mario Pegorer

Il corso fornisce gli strumenti base per conoscere e apprezzare il vino, offrendo una degustazione guidata di tre vini a incontro.

È previsto un corso di approfondimento sui quattro vitigni autoctoni Verdicchio, Nebbiolo, Garganega e Sangiovese.

- 1 Origini della viticoltura. Zone più adatte alla coltivazione. La vite e il suo ambiente.
- 2 La degustazione: esame visivo, olfattivo, gustativo.
- 3 Vinificazione in rosso. Vinificazione in bianco e spumantizzazioni. I vini italiani. IGT, DOC, DOCG.
- 4 Conservare e servire il vino.

Unico Turno

Inizio: martedì 20 febbraio.

Frequenza: il martedì, ore 20.00 - 22.00, una volta alla settimana.

Costo: € 125 comprensivo di vini, materiali degustazione, dispensa e tessera Arci 2024 (ridotto € 120).

Difesa personale

Corso base

7 incontri / 10.30 ore

Carlo Pelloni Martini

Il corso pratico, adatto a tutti, è tenuto da un istruttore di difesa personale International Police Training System, con esperienza trentennale nella Polizia locale, IV dan di Taekwon-do. Negli incontri si insegna un sistema di difesa con tecniche miste e di Krav Maga per contrastare eventuali aggressioni.

- 1 Aggressioni tipiche. Conoscenza del proprio corpo sotto aggressione, in condizione di stress.
- 2 Prevenzione delle aggressioni. Scontro fisico proporzionato all'offesa, finalizzato al minimo dei danni fisici. Comportamento da tenere per ridurre il rischio della propria incolumità.
- 3 Difesa da spinta. Presa del polso e al tronco o alla schiena. Difesa da calcio, schiaffo, pugno, ginocchiata, e da attacco con bastone. Minaccia dietro la schiena.
- 4 Caduta a terra. Difesa da caduta a terra e da terra. Tecnica del pugno e del calcio.

Unico Turno

Inizio: giovedì 22 febbraio.

Frequenza: il giovedì, ore 20.30-22.00, una volta alla settimana.

Costo: € 80 comprensivo di tessera Arci 2024 (ridotto € 75).

Dipingere casa

Imbiancare a regola d'arte gli interni di casa

4 incontri / 10 ore

Andrea Nilandi

Il corso teorico-pratico insegna tecniche e trucchi per imbiancare a regola d'arte gli interni della propria abitazione, con metodi efficaci e consigli sicuri per evitare gli errori più comuni. Partendo dall'utilizzo di pennelli, spatole, rulli e colori, si passerà dalle semplici operazioni di imbiancatura, a saper padroneggiare le combinazioni dei colori e dei contrasti cromatici. Impareremo a preparare le pareti, a eliminare eventuali crepe e fessure e conosceremo le qualità dei prodotti in commercio e i loro diversi usi, per ottenere i migliori risultati a seconda del tipo di superfici da imbiancare. È previsto un corso di approfondimento.

- 1 Per cominciare: pianificare prima di tinteggiare. Tipi di muri e pareti. Materiali: classificazione e composizione; pigmenti e coloranti, solventi, fissativi, idropitture (lavabili, a tempera, traspiranti), smalti. Gli attrezzi di base: pennelli, rulli, spatole.
- 2 Preparare le pareti. Tipi di muratura. Intonaci interni nuovi. Intonaci interni già pitturati: eliminare l'umidità, rimozione e rimedi antimuffa; eliminare una crepa, chiudere fori, ricostruire uno spigolo. Il fissativo. Scegliere il tipo di vernice. Scegliere la tonalità e la qualità: combinazioni di colori.
- 3 Tinteggiare le pareti. Proteggere le superfici; come pitturare una stanza; tinteggiare con i pennelli e con il rullo. I ritocchi: eliminare macchie indelebili, eliminare macchie superficiali.
- 4 Quando tutto è finito. Conservare i colori; l'etichetta; pulire le stanze; pulizia e conservazione di pennelli e rulli.

Unico Turno

Inizio: giovedì 22 febbraio.

Frequenza: il giovedì ore 20.00-22.30,

Costo: € 85 comprensivo di materiale didattico e tessera Arci 2024 (ridotto € 80).

Disegno**Corso base****8 incontri / 18 ore****Nicola Salvemini**

Il corso affronta vari metodi per imparare a disegnare. Si partirà dalla raffigurazione di nature morte passando a modi di rielaborare l'immagine per padroneggiare i processi creativi legati al disegno. Le lezioni si rivolgono a chi è interessato al disegno artistico, ma è proposto anche come avviamento alla pittura.

È previsto un corso di approfondimento sui temi trattati nel corso di base.

- 1 Supporto e formato: la matita, la carta; farsi un blocco di schizzi.
- 2 Il tratto: contorni, linee di forza. Il chiaroscuro: luce, volume, masse, pieni e vuoti.
- 3 La composizione: inquadratura, costruzione, proporzioni.
- 4 Lavorazione delle masse in positivo e negativo (in bianco e nero).
- 5 Analisi pratica e riproduzione di opere d'arte grafico-pittoriche.

Unico Turno

Inizio: mercoledì 21 febbraio.

Frequenza: il mercoledì, ore 20.00–22.15, una volta alla settimana.

Costo: € 130 comprensivo di materiale didattico e tessera Arci 2024 (ridotto € 125).

Dizione**Corso base****8 incontri / 18 ore****Marina Marsale Biolo**

Una corretta pronuncia ci permette di catturare l'attenzione, esprimerci chiaramente, modificare il discorso in rapporto al contenuto e agli interlocutori, rendendo interessante e piacevole quello che diciamo.

Seguirà una seconda parte per approfondire il lavoro sulla vocalità dei singoli partecipanti in rapporto a intonazione, tono, timbro e volume e perfezionare quanto appreso nel corso base.

- 1 Articolazione: impostazione della bocca e posizione della lingua per una corretta produzione dei suoni (lettere, parole e frasi).
- 2 Fonetica: l'insieme dei fonemi della lingua italiana.
- 3 Scansione: esercizi per pronunciare le parole distintamente, separando i singoli suoni o le sillabe.
- 4 Pronuncia: regole delle "e" e "o" aperte e chiuse; "s" e "z"; corretta pronuncia delle doppie e dei gruppi consonantici composti.
- 5 Voce, respirazione, rilassamento, esercitazioni pratiche.

Unico Turno

Inizio: giovedì 22 febbraio.

Frequenza: il giovedì, ore 20.00-22.15, una volta alla settimana.

Costo: € 130 comprensivo di dispensa e tessera Arci 2024 (ridotto € 125).

Filosofia: il Critone di Platone**Lettura integrale e commento del Critone di Platone****7 incontri / 14 ore****Luciano Franchin**

Il breve dialogo è ambientato ad Atene nel 399 a.C., dopo la celebrazione del processo a Socrate, concluso con la sua condanna. Socrate attende in carcere il giorno dell'esecuzione. L'amico Critone gli fa visita per convincerlo a fuggire. Il Critone ci pone, tra gli altri, due temi di urgente attualità: "tener conto dell'opinione degli altri" e "ciascuno di noi di fronte alle Leggi".

CRITONE: Ma, mio caro Socrate, dammi retta, almeno ora, e salvati; perché se tu muori, per me, non sarà soltanto il dolore di aver perduto un amico come te, quale io non riuscirò mai più a trovare, ma tutti quelli che non ci conoscono bene penseranno che io, con i mezzi che avevo,

avrei potuto salvarti e che non l'ho fatto per non spendere denaro.

SOCRATE: Ma, mio caro Critone, che c'importa di quello che dice la gente? Le persone per bene - ed è di loro che ci deve importare - penseranno, invece, che le cose siano andate, effettivamente, come sono andate.

CRITONE: Sì, Socrate, però anche tu vedi che è necessario tener conto pure dell'opinione degli altri. E quello che è accaduto ti dimostra che la gente è capace non solo di darti dei fastidi ma anche di procurarti qualche grosso guaio, se uno diventa vittima della calunnia.

SOCRATE: Magari, Critone, fosse capace di fare il male, perché, allora, sarebbe capace, anche di fare il bene. Invece non è capace di fare né l'uno né l'altro, non ti fa diventare né saggio né stolto, ma agisce a casaccio.

SOCRATE: E allora supponi che mentre noi stiamo per scappare ci venissero davanti le Leggi e lo stesso Stato e ci chiedessero: - «Di' un po', Socrate, che cosa hai in mente di fare? Non è, forse, per distruggerci che ti accingi a compiere quest'impresa? Pensi proprio che possa reggersi ancora, senza che ne sia sovvertito, quello Stato in cui le leggi non hanno efficacia, calpestate e rese vane da cittadini privati?»

Unico Turno**Inizio:** lunedì 19 febbraio.**Frequenza:** il lunedì, ore 20.00–22.00,**Costo:** € 85 comprensivo di tessera Arci 2024 (ridotto € 80).**Fotografia digitale: corso base****8 incontri / 18 ore****Nicola Bustreo**

Nei primi incontri vengono trattati i fondamenti della fotografia digitale e i concetti base del linguaggio fotografico. Dalla terza lezione sarà possibile portare delle esercitazioni sugli argomenti svolti in classe. Ogni lezione prevede un'ora di teoria e una di visione di fotografie per sviluppare la capacità critica sul prodotto fotografico e preparare gli iscritti all'uscita in esterno. È prevista una ripresa in esterni di gruppo. Si consiglia l'uso di una macchina reflex. Sono previsti laboratori e workshop di approfondimento.

- 1 Fotocamera reflex e smartphone: formati, mirini e sistemi di messa a fuoco.
- 2 La tecnica fotografica: tempi - diaframmi - sensibilità.
- 3 Laboratorio pratico in aula su "La tecnica fotografica: tempi - diaframmi - sensibilità".
- 4 Il linguaggio fotografico: la regola dei terzi e le regole compositive.
- 5 Laboratorio pratico in aula su "La regola dei terzi e le regole compositive".
- 6 La fotografia come gioco: tra storia ed estetica.
- 7 Il colore e i filtri artistici. I formati dei file digitali, la luce naturale e artificiale.
- 8 Ripresa in esterni.
- 9 Analisi del materiale prodotto.

Unico Turno**Inizio:** lunedì 19 febbraio.**Frequenza:** il lunedì, ore 20.00 - 22.15, una volta alla settimana.**Costo:** € 125 comprensivo di tessera Arci 2024 (ridotto € 120).

Ginnastica posturale**9 incontri / 9 ore****Gianluca Pinarello**

Rivolto a chi vuole migliorare portamento e forma fisica, a chi fa lavori sedentari, a chi soffre di problemi di schiena, il corso prosegue per tutto l'anno ed è diviso in moduli che possono essere frequentati autonomamente.

- 1 Recupero di elasticità muscolare e mobilità articolare.
- 2 Esercizi di rinforzo muscolare per allenare forza e resistenza.
- 3 Esercizi di rieducazione posturale.
- 4 Posture antalgiche, miglioramento dell'equilibrio e indicazioni sulle posture da assumere nella quotidianità.

I Turno**Inizio:** lunedì 26 febbraio.**Frequenza:** il lunedì, ore 19.00–20.00, una volta alla settimana.**II Turno****Inizio:** lunedì 26 febbraio.**Frequenza:** il lunedì, ore 20.00–21.00, una volta alla settimana.**Costo:** € 80 comprensivo di tessera Arci 2024 (ridotto € 75).**Intelligenza emotiva****4 incontri / 10 ore****Francesco Pattarello**

L'Intelligenza emotiva integra e completa l'intelligenza classica, cioè la razionalità logica. Le persone Emotivamente intelligenti hanno una maggiore capacità di cogliere le proprie e altrui variazioni di stato d'animo, ma soprattutto sanno come gestire le emozioni che sono una componente fondamentale della vita. È previsto, a seguire, un corso di approfondimento su Psicologia dell'Ottimismo.

- 1 Problemi che potresti evitare con l'Intelligenza Emotiva: essere nervoso, timido o aggressivo nei momenti importanti, essere di malumore e lento a riprendere il sorriso.
- 2 Successi che avrai diventando più Emotivamente Intelligente: avere più spesso emozioni positive e intense, aumentare la gioia e la calma e ridurre tristezza e nervosismo, affrontare e superare più in fretta situazioni stressanti, trasformare i ricordi tristi in occasioni per imparare e progredire.

Unico Turno**Inizio:** mercoledì 21 febbraio.**Frequenza:** il mercoledì, ore 20.00–22.30, una volta alla settimana.**Costo:** € 80 comprensivo di dispensa e tessera Arci 2024 (ridotto € 75).

Massaggio Total Body Svedese

6 incontri / 15 ore

Emanuele Livotto

Il Massaggio Total Body svedese, conosciuto come Massaggio classico, rappresenta il fondamento del massaggio occidentale odierno. La sua azione mira a rilassare, decontrarre e defaticare la muscolatura. È studiato per portare benessere a chi lo riceve. Materiale occorrente: costume da bagno, 1 telo mare, 2 asciugamani da bagno, ciabatte.

A seguire, a inizio aprile, un corso di Massaggio Cervicale.

- 1 Preparazione dell'operatore per la somministrazione del massaggio.
- 2 L'importanza della respirazione.
- 3 Il massaggio alla schiena, alla parte cervicale, alle braccia, alle gambe e al piede.

Unico Turno

Inizio: mercoledì 21 febbraio.

Frequenza: il mercoledì, ore 20.00–22.30, una volta alla settimana.

Costo: € 120 comprensivo di dispensa e tessera Arci 2024 (ridotto € 115).

Massaggio Tradizionale Thaiandese

4 incontri / 16 ore

Giorgio Segato

Il massaggio tradizionale thailandese è un'antica e potente tecnica di equilibrio strutturale. La gravità modifica la nostra struttura fisica giorno dopo giorno: anni passati sempre in piedi o seduti, al lavoro, hanno effetti pesanti sulla nostra struttura fisica e sulla nostra postura, a volte in maniera tale da limitare il pieno uso dei nostri muscoli e perfino la nostra gioia di vivere. Il massaggio tradizionale thailandese libera il corpo dalle tensioni della vita quotidiana e aiuta a ristabilire il benessere fisico e mentale.

Migliora la circolazione del sangue e quella linfatica, migliora l'efficacia e la forza dei muscoli, alleviando le tensioni muscolari. Rilassa inoltre i tendini aumentandone l'elasticità; aumenta la mobilità e flessibilità delle giunture, riducendone la rigidità, stimola l'attività dei nervi con l'effetto di ridurre il dolore, migliora la funzione degli organi interni, la respirazione e il rilassamento. Tutto questo fa del massaggio tradizionale thailandese uno dei più pratici sistemi di lavoro sul corpo, secondo una tecnica che appartiene a tutti gli esseri umani per curarsi a vicenda.

- 1 Posizione supina.
- 2 Posizione sul fianco.
- 3 Posizione prona.
- 4 Posizione seduta.
- 5 Terapia.

Unico Turno

Inizio: sabato 23 marzo.

Frequenza: il sabato, ore 14.00-18.00, una volta alla settimana.

Costo: € 130 comprensivo di dispensa e tessera Arci 2024 (ridotto € 125).

Mindfulness**Metodo per ridurre lo stress****4 incontri / 7 ore****Francesca Bornello**

La Mindfulness è un metodo pratico di riduzione dello stress basato sulla meditazione e sull'esercizio della consapevolezza del respiro, del corpo e dei contenuti della mente. Messa in atto attraverso tecniche specifiche, la Mindfulness consiste nel prestare attenzione all'esperienza del qui e ora, mantenendo un atteggiamento non giudicante. La pratica permette di imparare a fermarsi per evitare reazioni inadeguate (schemi mentali automatici, tendenza a ripetere e a rimuginare, riflessi condizionati, pregiudizi) e rappresentazioni del sé inautentiche. Il corso di introduzione alla Mindfulness è tenuto da una psicologa e psicoterapeuta specializzata in Meditazione e Neuroscienze.

- 1 Introduzione alla Mindfulness: i fondamenti e gli effetti psicologici e neuropsicologici della pratica.
- 2 La mente e il flusso del tempo. Esercizi pratici.
- 3 Attenzione, disidentificazione, deautomatizzazione, lasciar andare, sviluppare un atteggiamento non giudicante, sviluppare gentilezza. Esercizi pratici.

Unico Turno**Inizio:** martedì 20 febbraio.**Frequenza:** il martedì, ore 20.00-21.45, una volta alla settimana.**Costo:** € 100 comprensivo di tessera Arci 2024 (ridotto € 95).**Orto facile Bio****6 incontri / 10 ore****Orfeo De Nardi**

Il corso, tenuto da un orticoltore insegnante della Scuola Enologica di Conegliano, fornisce le conoscenze teoriche e pratiche per coltivare con competenza le verdure di un orto familiare biologico. L'esperienza, utile e rilassante, permette di produrre ortaggi freschi, sani e gustosi, perchè non trattati e raccolti alla piena maturazione. Nelle verdure bio il contenuto di vitamine, sali minerali, microelementi e antiossidanti è decisamente maggiore rispetto alle coltivazioni convenzionali. Tenere un orto ci insegna a conoscere e rispettare il terreno, a prenderci cura delle piante osservandone crescita ed evoluzioni, dalla semina / trapianto alla raccolta. È previsto un corso di approfondimento sulla difesa biologica dai parassiti.

- 1 Il terreno agrario; la fertilità.
- 2 Le lavorazioni; epoche e calendari di semina e trapianto.
- 3 Il letame e gli altri concimi utili; il fabbisogno idrico.
- 4 L'influenza della luna. Visita ad un orto (2.30 ore).

Unico Turno**Inizio:** lunedì 19 febbraio.**Frequenza:** il lunedì, ore 20.00-21.30, una volta alla settimana.**Costo:** € 80 comprensivo di tessera Arci 2024 (ridotto € 75).

Paghe e contributi

Amministrazione del personale

8 incontri / 18 ore
Antonio D'isà

Il corso, tenuto da un consulente del lavoro, fornisce una conoscenza base della normativa del lavoro, focalizzando l'attenzione sulla lettura del cedolino paga. Gli incontri teorico-pratici prevedono esercitazioni specifiche sugli argomenti trattati.

- 1 La contrattazione collettiva e individuale. Le fonti del diritto del lavoro. Contrattazione collettiva. Diritti e doveri: malattia, infortunio, riposi etc.
- 2 I rapporti di lavoro. Il contratto di lavoro subordinato: elementi essenziali del contratto. Collaborazioni coordinate e continuative. Tirocini formativi e di orientamento.
- 3 Rapporti di lavoro subordinato atipici. Apprendistato. Lavoro a chiamata. Lavoro a termine. Part time. Smart working.
- 4 Le retribuzioni. Le forme di retribuzione. Welfare aziendale e retribuzione in natura. Elementi base della retribuzione. Elementi accessori della retribuzione. La tredicesima, la quattordicesima. L.U.L. cenni.
- 5 Gli imponibili, i contributi e le imposte. Iscrizione dei datori di lavoro all'Inps. Inquadramento previdenziale. Cassetto previdenziale. Imponibile contributivo e contribuzione previdenziale. Minimali e massimali contributivi. Agevolazioni contributive.
- 6 Imposte. Reddito imponibile e calcolo d'imposta. Tassazione ordinaria, detassazione e tassazione separata. Addizionali all'IRPEF. Conguagli. T.I.R. Assistenza fiscale.
- 7 Sviluppo cedolino paga. Calcolo dal lordo al netto. Conteggio costo aziendale.
- 8 Cessazione rapporto di lavoro. Dimissioni volontarie e per giusta causa. Contestazioni e provvedimenti disciplinari. Licenziamento ad nutum, per giusta causa e per giustificato motivo.

Unico Turno

Inizio: martedì 20 febbraio.

Frequenza: il martedì, ore 20.00-22.15, una volta alla settimana.

Costo: € 120 comprensivo di materiale didattico e tessera Arci 2024 (ridotto € 115).

Parlare in pubblico

Corso base

6 incontri / 15 ore
Chiara Mazzucco

Comunicare per informare, persuadere, insegnare; presentare una relazione o intervenire a un incontro pubblico: sono tante le occasioni in cui ci si trova a parlare di fronte a un uditorio. Il corso illustra le tecniche del parlare in pubblico in riunioni di lavoro, assemblee, conferenze, per risultare interessanti, efficaci, convincenti. Il corso prevede la presenza della parte pratica con esercitazioni per consolidare le tecniche di controllo dell'emotività e per parlare in pubblico in modo efficace. È previsto un corso di approfondimento nella seconda metà di aprile.

- 1 Controllare l'ansia e gli aspetti emotivi del parlare in pubblico.
- 2 Usare in modo consapevole il linguaggio corporeo: postura, gestualità, sguardo, mimica del volto; e para-verbale: intonazione, volume, ritmo, pause. Il controllo della respirazione. Segnali di comunicazione non-verbale dell'uditorio: come riconoscerli, interpretarli, rispondervi.
- 3 La struttura del discorso: esordio, corpo centrale e conclusione. Adattare il discorso all'ambiente in cui si parla e al tipo di pubblico.
- 4 Lo stile di comunicazione. Scegliere le parole, i materiali e gli strumenti a supporto della comunicazione, per attirare l'attenzione e mantenere il coinvolgimento del pubblico.
- 5 Parlare in pubblico o parlare con il pubblico? Prestare attenzione al feedback dell'uditorio, come sollecitare la partecipazione e come rispondere alle domande.

Unico Turno

Inizio: lunedì 19 febbraio.

Frequenza: il lunedì, ore 20.00 - 22.30, una volta alla settimana.

Costo: € 90 comprensivo di tessera Arci 2024 (ridotto € 85).

Pittura: colori acrilici**8 incontri / 18 ore****Fabiola Grollo**

Il corso pratico è rivolto a chi è interessato a imparare le tecniche di base della pittura. La pittura acrilica offre molti vantaggi rispetto alle tecniche pittoriche tradizionali: si asciuga velocemente, è facile da stendere, è inodore, si diluisce in acqua e le sue proprietà si avvicinano sia a quelle del colore a tempera che a quelle del colore a olio, senza il pericolo di crepe e spaccature.

Sono compresi nel costo del corso i materiali di lavoro: pennelli, colori, ecc.

È previsto un corso di approfondimento a inizio maggio.

- 1 Colori: caratteristiche e uso.
- 2 Composizioni, effetti e particolarità della pittura acrilica.
- 3 Esercitazione con due tecniche diverse: il pennello e spatola.

Unico Turno

Inizio: lunedì 19 febbraio.

Frequenza: il lunedì, ore 20.00–22.15, una volta alla settimana.

Costo: € 150 comprensivo di materiale e tessera Arci 2024 (ridotto € 145).

Programmazione Neuro Linguistica**6 incontri / 12 ore****Francesca Barbisan**

Il corso propone i più importanti strumenti di Programmazione Neuro Linguistica e Comunicazione Efficace, per migliorare le relazioni, creare connessione e fiducia, ridurre i fraintendimenti e conflitti, raggiungere maggiori risultati nella propria vita.

- 1 I principi cardine della PNL. L'importanza dell'ascolto attivo empatico. Gli stili comunicativi.
- 2 Il pacchetto linguistico. Come comunichiamo e percepiamo i messaggi: i canali sensoriali.
- 3 Tecniche per creare connessione e fiducia attraverso il RAPPORT.
- 4 Il linguaggio abilmente vago: il Milton Model.
- 5 Il modello di specificità per andare in profondità: il Meta Modello.
- 6 Recap ed esercizi di approfondimento.

Unico Turno

Inizio: lunedì 19 febbraio.

Frequenza: il lunedì, ore 20.00 - 22.00, una volta alla settimana.

Costo: € 90 comprensivo di materiale e tessera Arci 2024 (ridotto € 85).

Psicologia dell'ottimismo

4 incontri / 10 ore

Francesco Pattarello

Il corso insegna le molte tecniche per imparare l'Ottimismo Realistico secondo il metodo pratico del Dott. Sebastiano Toderò, partendo dagli accorgimenti più semplici fino ad arrivare al nucleo delle convinzioni più profonde. Da non confondersi con l'atteggiamento o il pensiero positivo, l'Ottimismo Realistico è la capacità di affrontare la vita, con successi e insuccessi, fino al raggiungimento degli obiettivi prefissati, dandosi il tempo di migliorare. È previsto un corso di approfondimento sull'Intelligenza Emotiva.

- 1 Ottimismo ingenuo e realistico. Come il pensiero influenza le emozioni e, di conseguenza, le azioni.
- 2 Considerare il passato fonte d'apprendimento, il presente fonte di gioia e il futuro fonte d'ispirazione. Riprendersi da delusioni e momenti difficili. Affrontare le sfide con fiducia e decisione.

Unico Turno

Inizio: mercoledì 20 marzo.

Frequenza: il mercoledì, ore 20.00 - 22.30, una volta alla settimana.

Costo: € 80 comprensivo didispensa e tessera Arci 2024 (ridotto € 75).

Riflessologia del piede

Corso base

6 incontri / 15 ore

Emanuele Livotto

La riflessologia del piede è una tecnica naturale, non invasiva e priva di controindicazioni. Basata sulla digitopressione di specifici punti riflessogeni situati sul piede, riporta l'organismo al suo equilibrio naturale. Tali zone hanno corrispondenze con organi e apparati del corpo umano. Apprendere le basi di questa tecnica è semplice e praticarla per se stessi e per la propria famiglia può diventare un'opportunità per ritrovare il proprio benessere.

Materiale occorrente: 1 telo mare, 2 asciugamani da bagno, ciabatte.

Sono previsti corsi di approfondimento di riflessologia del viso e riflessologia della mano ad aprile.

- 1 Origini storiche, principi della riflessologia, concetti della riflessologia, cenni di anatomia del piede.
- 2 Tecnica della digitopressione, apprendimento della manualità, educazione delle mani al vedere e sentire.
- 3 Localizzazione dei punti riflessi degli apparati Urinario, Genitale, Locomotore, Respiratorio, Organi del senso, Cardiocircolatorio, Linfatico.
- 4 Trattamenti base utili a livello familiare.

Unico Turno

Inizio: giovedì 22 febbraio.

Frequenza: il giovedì, ore 20.00 - 22.30, una volta alla settimana.

Costo: € 120 comprensivo di tessera Arci 2024 (ridotto € 115).

Scrittura creativa**Raccontare Storie****7 incontri / 14 ore****Massimiliano Nuzzolo**

Un corso dinamico tra lezioni e laboratorio. Per scoprire insieme gli elementi fondamentali e costitutivi di un testo narrativo, dall'ideazione alla costruzione dei personaggi, passando per la trama, ecc. Con l'aiuto di letture e confronto critico sulle opere dei grandi scrittori, per poi ideare e sviluppare i testi dei partecipanti e analizzarli insieme.

Sono previsti ulteriori approfondimenti. Massimiliano Nuzzolo è autore dei romanzi L'ultimo disco dei Cure, La verità dei topi, Fratture, L'agenzia della buona morte e della raccolta La felicità è facile. I suoi racconti appaiono su numerose antologie tra cui I nuovi sentimenti, Marsilio, e Il nuovo Dizionario Affettivo, Fandango. Ha curato per Mursia La musica è il mio radar.

- 1 Da dove sto chiamando? Presentare se stessi è una narrazione. Lo storytelling.
- 2 Uno zoo lungo la strada. Scopriamo i generi e lo stile (autobiografia, diario, racconto, romanzo storico, giallo, thriller, noir, distopico, esistenziale, musicale, ecc.) per capirne meglio le caratteristiche.
- 3 Colla. Mettere insieme tutti i frammenti della storia. La trama.
- 4 La terra sotto i suoi piedi: perché l'ambientazione è importante e ogni luogo ha un suo peso.
- 5 Molto forte, incredibilmente vicino. Ogni voce ha un suo perché.
- 6 Come nascono i personaggi, cosa li muove e dove vanno.
- 7 La scopa nel sistema. Elaborazioni, bilanci e conclusioni.

Unico Turno**Inizio:** giovedì 22 febbraio.**Frequenza:** il giovedì, ore 20.00–22.00, una volta alla settimana.**Costo:** € 130 comprensivo di tessera Arci 2024 (ridotto € 125).**Storia contemporanea: la Russia****Da seconda metà dell'800 all'epoca pre-rivoluzionaria****6 incontri / 12 ore****Franco Andrea**

Il corso analizza lo sviluppo dell'Impero zarista dalla seconda metà dell'Ottocento, fino al tempo di Alessandro III, e all'ingresso della Russia zarista nella Bell'époque, dalle riforme all'epoca che precedette le Rivoluzioni novecentesche, preludio all'età sovietica. Saranno affrontati i grandi temi della storia delle idee - come il pacifismo tolstoiano e il panslavismo, lo slavofilismo e l'occidentalismo, il populismo russo -, la dirompente Guerra di Crimea e l'opera di rinnovamento intentata da Alessandro II.

- 1 La "questione nazionale ucraina".
- 2 La politica estera di Nicola I e la Guerra di Crimea (1853-'55).
- 3 Alessandro II, lo "zar liberatore".
- 4 Gli equilibri del Congresso di Berlino (1878). Il Populismo russo.
- 5 L'anarchismo-cristiano di Tolstoj.
- 6 Alessandro III.

Unico Turno**Inizio:** martedì 20 febbraio.**Frequenza:** il martedì, ore 20.00–22.00,**Costo:** € 65 comprensivo di tessera Arci 2024 (ridotto € 60).

Storia dell'Antico Egitto

Alla scoperta della civiltà dei Faraoni

7 incontri / 14 ore

Francesca Iannarilli e Federica Pancin

Il corso - tenuto da due archeologhe impegnate nella Missione Archeologica Italiana in Sudan al Jebel Barkal - fornisce una trattazione di base della storia dell'Egitto dei Faraoni, concentrandosi sugli aspetti che più hanno segnato l'immaginario collettivo europeo.

Verranno inquadrati le grandi tematiche storiche, geografiche e culturali della civiltà egiziana, e si prenderanno in esame i siti archeologici del paese e le più belle espressioni artistiche, senza tralasciare la lingua dei geroglifici.

A seguire è previsto un corso di approfondimento.

- 1 Egiptologia ed "egittomania".
- 2 Tra sabbia, re e piramidi: l'Antico Regno.
- 3 "Le Parole degli dei": introduzione ai geroglifici.
- 4 Il Medio Regno: una finestra sul mondo esterno.
- 5 Una città per Amon-Ra: il Nuovo Regno a Tebe.
- 6 Egitto e Nubia: la Missione Archeologica Italiana in Sudan.
- 7 Dopo i faraoni: templi egiziani e sovrani conquistatori.

Unico Turno

Inizio: lunedì 19 febbraio.

Frequenza: il lunedì, ore 19.50–22.00, una volta alla settimana.

Costo: € 100 comprensivo di tessera Arci 2024 (ridotto € 95).

Storia della filosofia contemporanea II

6 incontri / 12 ore

Damiano Cavallin

Il corso di Storia della filosofia si articola in sei moduli: Filosofia antica e medievale (1 e 2), Filosofia moderna (1 e 2) e Filosofia contemporanea (1 e 2). Ogni lezione affronta un tema attraverso un'introduzione generale a uno o più autori, accompagnata dalla lettura di brani antologici selezionati dal docente. Particolare attenzione sarà dedicata all'attualizzazione dei concetti trattati, per farne strumenti di comprensione del tempo presente, e allo sviluppo di competenze logico-razionali, attraverso l'analisi delle argomentazioni proposte dai diversi filosofi.

Ogni modulo può essere frequentato anche senza aver partecipato agli altri.

- 1 Abbiamo dimenticato l'Essere? Heidegger: da Essere e tempo alla critica dell'Esistenzialismo.
- 2 Cos'è l'interpretazione? Gadamer e l'ermeneutica: comprensione e fusione di orizzonti.
- 3 Cos'è il linguaggio? Wittgenstein: dalla rappresentazione del mondo al gioco linguistico.
- 4 La scienza è vera? L'epistemologia da Popper a Feyerabend.
- 5 I computer possono pensare? Filosofia della mente e IA, da Turing a Nagel.
- 6 Ma questa è Arte? Estetica e Filosofia dell'Arte nel secondo Novecento.

Unico Turno

Inizio: mercoledì 21 febbraio.

Frequenza: il mercoledì, ore 20.00–22.00, una volta alla settimana.

Costo: € 75 comprensivo di tessera Arci 2024 (ridotto € 70).

Storia dell'arte: 1300-1400**Il passaggio tra Trecento e Quattrocento, parte I****4 incontri / 8 ore****Laura Salandin**

Il Trecento si è aperto con l'esperienza rivoluzionaria di Giotto, che partendo da Assisi, Padova e Firenze ha gettato il seme di un nuovo modo di intendere la rappresentazione in pittura. A queste esperienze, si contrappongono gli esiti artistici di Siena, da sempre centro vicino al gusto gotico francese, che mirano a una maggior raffinatezza e senso decorativo, affine a quello che poi sarà il gusto del Gotico Internazionale, vivo fino alla fine del secolo e oltre. Nella seconda parte verranno affrontati il Quattrocento e la grande spinta al rinnovamento in tutte le arti delle esperienze fiorentine, partendo da Brunelleschi in architettura, Masaccio in pittura e Donatello in scultura.

- 1 La scuola senese: Duccio di Buoninsegna, Simone Martini e i Lorenzetti, tra Siena e Assisi.
- 2 Il Gotico Internazionale e l'elegante ricercatezza alla fine del Trecento: Gentile da Fabriano e Pisanello.

Unico Turno**Inizio:** mercoledì 21 febbraio.**Frequenza:** il mercoledì, ore 20.00–22.00,**Costo:** € 50 comprensivo di tessera Arci 2024 (ridotto € 45).**Tai Chi Chuan****Corso base****8 incontri / 14.30 ore****Giorgio Segato**

Il Tai Chi Chuan (Taijiquan) - meditazione in movimento tramandata dalla cultura cinese - è un'arte gentile e armoniosa, efficace per il corpo e la salute. Aiuta ad acquisire una maggior stabilità attraverso il rilassamento, la centratura e l'equilibrio.

- 1 Teoria e principi base della pratica del Taijiquan. Sequenze di semplici movimenti per il rilassamento e la corretta postura.
- 2 Daoyin (guidare l'energia con la respirazione), Yijinjing (sistema di esercizi di regolarizzazione di muscoli e tendini), Baduanjin (gli otto pezzi di broccato di seta), Wuqinxi (il gioco dei cinque animali): esercizi preparatori e di scioglimento per sviluppare coordinazione motoria e flessibilità e rafforzare tendini e legamenti.
- 3 Elementi di Qigong (lavoro sul respiro) e di tecniche taoiste e buddhiste di meditazione per la tranquillità e la circolazione dell'energia vitale.
- 4 Taijiquan 24: sequenza semplificata base di 24 movimenti.

Unico Turno**Inizio:** mercoledì 21 febbraio.**Frequenza:** il mercoledì, ore 21.00-22.50, una volta alla settimana.**Costo:** € 90 comprensivo di tessera Arci 2024 (ridotto € 85).

Teatro: laboratorio dell'attore**13 incontri / 30 ore****Daniele Coreggioli**

Il corso fornisce gli elementi base della recitazione fino alla messa in scena di un lavoro teatrale. Alla conclusione del laboratorio si terrà il saggio finale (allestimento e spettacolo, per un totale di 6 ore). Sono previsti corsi di approfondimento che sviluppano il lavoro dell'attore.

- 1 Tecniche di respirazione e uso della voce. Comunicare con il corpo.
- 2 L'attore: potenzialità fisiche e blocchi mentali.
- 3 Creare e interpretare il personaggio.
- 4 La fiducia e l'ascolto in scena.

Unico Turno**Inizio:** mercoledì 21 febbraio.**Frequenza:** il mercoledì, ore 20.30 - 22.30, una volta alla settimana.**Costo:** € 150 comprensivo di tessera Arci 2024 (ridotto € 145).**Tecniche di memoria****4 incontri / 10 ore****Francesco Pattarello**

Migliorare la memoria e la prontezza mentale è sempre possibile e consigliabile per tutti, in particolare per studenti superiori o universitari e persone che si avvicinano all'età in cui si usa dire che "la memoria non è più quella di una volta". È infatti possibile sviluppare e mantenere la prontezza mentale grazie a esercizi appropriati. Seguendo il metodo pratico sviluppato da Sebastiano Todero, si impareranno tecniche efficaci per ricordare nomi, concetti, numeri, codici e date, migliorando il rendimento mentale. A seguire, è previsto un corso di approfondimento su Tecniche di Studio e Lettura.

- 1 Usare i dieci ingredienti della memoria e dell'efficienza mentale.
- 2 Memorizzare e organizzare le informazioni, sapendole ripetere senza incertezza anche a distanza di tempo.
- 3 Gestire al meglio la concentrazione e focalizzare l'attenzione su quello che vuoi memorizzare.
- 4 Potenziare la memoria fotografica. Evitare imbarazzanti vuoti di memoria. Ampliare il vocabolario delle lingue straniere.

Unico Turno**Inizio:** lunedì 19 febbraio.**Frequenza:** il lunedì, ore 20.00 - 22.30, una volta alla settimana.**Costo:** € 80 comprensivo di dispensa e tessera Arci 2024 (ridotto € 75).

Tecniche di studio e lettura

4 incontri / 10 ore

Francesco Pattarello

Imparare è importante e gratificante, ma spesso studiare è monotono e faticoso. Come conciliare le due cose? Questo corso è la risposta.

Pensato per te che devi affrontare esami e interrogazioni o leggere enormi quantità di testi professionali, vuole darti l'opportunità di imparare o migliorare il tuo metodo di studio e la tua capacità di leggere e memorizzare.

- 1 Efficaci strategie basate sulla percezione, la selezione, l'organizzazione e il recupero delle informazioni studiate, unite a tecniche per la gestione del tuo stato psico-fisico.
- 2 Come risparmiare tempo e fatica, raddoppiando la velocità di lettura e aumentando il rendimento.
- 3 Gestire le emozioni prima e durante l'esame.

Unico Turno

Inizio: lunedì 18 marzo.

Frequenza: il lunedì, ore 20.00–22.30, una volta alla settimana.

Costo: € 80 comprensivo di dispensa e tessera Arci 2024 (ridotto € 75).