

Săptămâna PSI 06-10 noiembrie 2023, Braşov

Luni, 06 noiembrie

Laura Elena NĂSTASĂ și Sandrina MINDU – **Emoția – prieten sau dușman?**

- Coman-Boldișteanu, A. (2023). *Emoții în farfurie. Cum să faci pace cu tine și cu farfuria ta*
- Greenberg, L. S., Malberg, N. T., & Tompkins, M. A. (2020). *Lucrând cu emoția în terapia psihodinamică, terapia cognitiv-comportamentală și terapia centrată pe emoții*

Descrierea evenimentului: Care este legătura dintre mâncare și relația cu mama? Dar între mâncare și relația cu tata? Modalitatea în care mâncăm spune foarte multe despre cât de hrănitore a fost iubirea parentală și mai ales despre cât de mult ne iubim ca adulți. Vă invităm să descoperim împreună cum lucrul cu emoțiile personale ne poate călăuzi în regăsirea siguranței de sine prin conectarea cu propriul corp deoarece ”acasă, în propriul corp este cel mai frumos loc pentru a trăi”. De asemenea, putem discuta împreună care este impactul emoțiilor asupra dezvoltării noastre ca oameni și modurile în care emoția poate fi canalizată în terapie pentru a îmbunătăți funcționarea psihică și pentru a consolida relațiile interpersonale, inclusiv pentru a dezvolta și a menține o alianță terapeutică eficientă.

Laura Elena Năstasă este psihoterapeut principal formator și supervisor P.E.U. cu specializare în terapia de cuplu centrată pe emoții – EFT și conferențiar universitar la Facultatea de Psihologie și Științele Educației din Universitatea Transilvania din Braşov. A obținut titlul de doctor în psihologie studiind integrarea emoțiilor în procesul de psihoterapie și de dezvoltare personală și profesională. Este permanent preocupată să creeze împreună cu fiecare client un spațiu sigur și confortabil în care acesta are oportunitatea să descopere ce este în spatele reactivității personale și mai ales cum poate obține momente valoroase de conectare emoțională cu cei dragi.

Sandrina Mindu

doctor în psihologie, psihoterapeut formator și consilier specialist P.E.U., cu competențe în asistarea tulburărilor anxios-depresive, dezvoltarea personală individuală și de grup, consilierea și psihoterapia copilului, cuplului și a familiei.

Marti, 07 noiembrie

Ramona HENER și Roxana Blaj – **Devino parintele care vrei sa fii!**

- Kennedy, B. (2023). *Metoda Good Inside. Bunătatea interioară a copilului tău*
- Mogel, W. (2022). *Arta conversației părinților cu copiii. Ce și cum le spunem copiilor – și când e cazul să-i ascultăm*

Descrierea evenimentului: Dorința tuturor părinților este ca să rezolve bine sarcinile care le revin în această calitate, dar situațiile complicate de viață îi pot face să se simtă frustrați, epuizați și lipsiți de speranță din cauză ca nu înțeleg comportamentele propriilor lor copii. Metoda Good inside presupune înțelegerea factorilor care determină un anumit comportament, impunerea unor limite ferme, dar păstrând în același timp relațiile pozitive, încrederea și respectul, adică o conexiune reală cu propriul copil. Iar conectarea se poate realiza atunci când există o comunicare eficientă între părinți și copii bazată pe o serie de tehnici de exprimare verbală și corporală, care îi pot face pe copii mai calmi și mai receptivi, iar pe părinți mai sinceri și mai calzi în clipele în care discută cu băieții și fetele lor despre problemele inerente copilăriei.

***Ramona Henter** este conferențiar la Facultatea de Psihologie și Științele Educației din Universitatea Transilvania din Brașov. Domeniile sale de expertiză sunt psihologia educației, psihologia dezvoltării umane, psihologia și psihoterapia pozitivă. Interesele sale actuale sunt legate de consiliere psihologică, metacogniție, mindfulness și învățarea limbilor străine. Are experiență practică în activitățile cu copiii și părinții și în formarea cadrelor didactice.*

***Roxana Blaj** este psiholog, psihoterapeut de formare adleriană și consilier școlar, absolventă a Facultății de Psihologie și Științele Educației din Universitatea Transilvania din Brașov. Angajată a Centrului Județean de Resurse și Asistență Educațională, este preocupată de aspecte specifice dezvoltării copiilor și tinerilor și are experiență practică în lucrul cu copiii, adolescenții și părinții acestora.*

Miercuri, 08 noiembrie

Laura Teodora DAVID – **Relația minte-corp sau despre contribuția psihologiei la cunoaștere**

- O'Sullivan, S. (2021). *E doar în capul tau. Povești adevărate despre boli imaginare*
- Wiesman, R. (2023). *De ce este psihologia importantă.*

Descrierea evenimentului: Câtă putere are mintea noastră în a construi realitatea? Dar în a ne servi pentru a ne îmbunătăți viața? Ce se întâmplă atunci când mintea mai mult ne încurcă, decât ne ajută? Ce rol au experiențele noastre de viață, emoțiile și gândurile asupra comportamentului nostru? Dar asupra sănătății noastre? Vă propun să explorăm împreună răspunsul la aceste întrebări prin intermediul a două cărți ce au ca autori un psiholog și un neurolog. Ambii specialiști văd în psihologie un domeniu extrem de important pentru a înțelege omul, lumea în care trăim, și șansa de a duce o viață bună, în care boala și suferința pot fi ameliorate.

***Laura Teodora David** este conferențiar la Facultatea de Psihologie și Științele Educației din Universitatea Transilvania din Brașov. Domeniile sale de competență sunt testarea psihologică, psihologia clinică, psihologia educațională. Interesele sale actuale sunt legate de consilierea familiei, dezvoltarea creativității și a inteligenței copiilor cu ajutorul jocurilor pe calculator, educația copiilor cu nevoi speciale. Este terapeut specializat în psihodramă și psihoterapie pozitivă și are o bogată experiență*

practică în psihologia clinică a copilului și consilierea părinților. Este implicată în mai multe proiecte europene.

Joi, 09 noiembrie

Dana Liliana MILITARU – **Secretul familiei fericite – cât mai puține secrete.** Cum mi-am construit imaginea despre familie și în ce măsură se adaptează aceasta provocărilor și dificultăților vieții

- Samuel, J. (2023). *Fiecare familie are o poveste. Cum moștenim dragostea și pierderea*
- Samuel, J. (2022). *O să treacă și asta. Povestiri despre schimbare, criză și începuturi pline de speranță*

Descrierea evenimentului: Ce poveste ți-ai spus despre familia ta? În ce măsură aceasta se regăsește în realitatea familiei tale? Cât de greu îți este să renunți la aceasta poveste? În ce fel face față familia ta dificultăților vieții? Este modul în care răspunde la acestea potrivit, eficient? Ai disponibilitatea necesară de-a căuta noi răspunsuri, adecvate noilor realități? Cărțile Juliei Samuel ”*Fiecare familie are o poveste. Cum moștenim dragostea și pierderea*” și ”*O să treacă și asta. Povestiri despre schimbare, criză și începuturi pline de speranță*” își propun să exploreze aceste aspecte, precum și cele legate de situațiile care cer imperios schimbări majore în viața unei persoane (separări, divorțuri, schimbări în viața profesională etc). Iar pentru noi, cititorii, sunt teme de reflecție în demersul descoperirii propriilor noastre răspunsuri la provocările pe care viața ni le rezervă.

Dana Liliana Militaru este psiholog cu drept de liberă practică în cadrul cabinetului individual de psihologie Militaru Dana Liliana. Este absolventă a Facultății de Psihologie și Științele Educației din cadrul Universității Transilvania din Brașov. Domeniile sale de expertiză sunt psihologia educațională, consilierea școlară și vocațională, consilierea psihologică experiențială a copilului, adultului, cuplului și a familiei și psihoterapia experiențială și a unificării, centrată pe copil-cuplu-familie.