

## Patrizia Portolan

Psicologa e psicoterapeuta, responsabile del Servizio di Psicologia dell'Azienda Ospedaliera S. Maria degli Angeli di Pordenone. Si occupa di psico-oncologia, coordinando la rete di supporto a pazienti oncologici ed i loro familiari all'interno della struttura ospedaliera di Pordenone.

## Elisa Scian

Psicologa, coordinatrice del progetto «Prendersi Cura», che riunisce le associazioni di volontariato del pordenonese con lo scopo di fornire servizi sul territorio e supporto ai pazienti oncologici ed i loro familiari. Psicologa del gruppo «Aver cura della famiglia che cura» presso la Casa «Via di Natale» Franco Gallini.

## Valentina Partenio

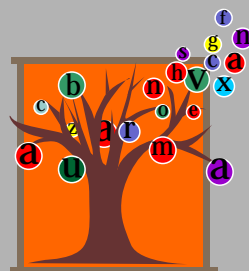
Coordinatrice del gruppo di Psicologia del Lavoro e di Psicologia dello Sport dell'Ordine degli Psicologi di Bolzano. Si occupa di aspetti psicologici nella cura dei disturbi del sonno. Esperta in tecniche di rilassamento e counseling finalizzati alla gestione dei problemi legati allo stress lavorativo e relazionale.

## Antonella Randazzo

Psicologa clinica, esperta di sostegno individuale e alla coppia, psicoterapeuta in formazione secondo l'approccio sistemico-relazionale. Formatrice in campo aziendale nella gestione e costruzione delle relazioni.

## Luca Libanora

Membro del gruppo di Psicologia del Lavoro e Psicologia dello Sport dell'Ordine degli Psicologi di Bolzano. Opera in campo organizzativo per il benessere e la sicurezza sul lavoro. Svolge attività di ricerca in particolare nelle piccole organizzazioni. Consulente di psicologia dello sport per atleti e società sportive.



Segreteria organizzativa:

Comune di Ponte nelle Alpi  
Assessorato ai Servizi Sociali, Cultura,  
Pubblica Istruzione

info:

Ufficio Relazioni con il Pubblico 0437 986724

per avere maggiori informazioni  
e comunicare direttamente con i relatori:

[www.chiacchieriamodi.blogspot.com](http://www.chiacchieriamodi.blogspot.com)

rispetta l'ambiente, non gettare a terra questo volantino

con la collaborazione e il patrocinio di:



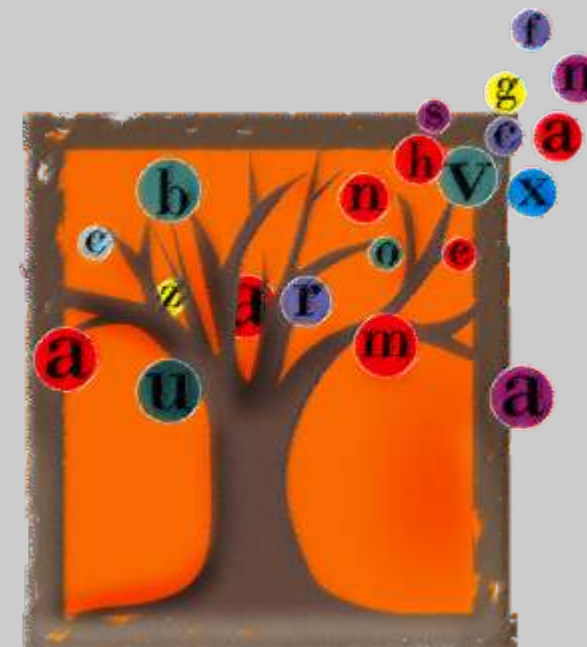
Comune di Ponte nelle Alpi



Ordine degli Psicologi di Bolzano

# Chiacchieriamo di...

La società, il lavoro,  
il mondo che cambia  
e l'uomo con lui



Ciclo di incontri

**4 marzo - Vich (ex Latteria) ore 20.30**

### **Dormire bene senza farmaci**

**dott.ssa Valentina Partenio**

*Faticare ad addormentarsi, risvegli frequenti o precoci, la sensazione di non aver riposato abbastanza... sono solo alcuni degli aspetti delle difficoltà del sonno che spesso vengono sottovalutate o affrontate con metodi non sempre efficaci. Le difficoltà del sonno possono essere legate ad aspetti medici ma anche psicologici. Per entrambe le situazioni sono disponibili metodiche che aiutano a migliorare la salute del sonno e di conseguenza le condizioni di vita.*

**10 marzo - Quantin (Sala Parrocchiale) ore 20.30**

### **Genitori e sport: istruzioni per l'uso**

**dott. Luca Libanora**

*Nella nostra cultura lo sport è considerata un'attività spesso di impaccio allo sviluppo dei ragazzi e alla loro progressione scolastica. Eppure è un'occasione irrinunciabile, spesso l'unica, di sviluppare abilità relazionali, competenze sociali, di imparare ad elaborare le sconfitte e perseguire le vittorie. Ma la visione dell'adulto spesso fatica a comprendere queste relazioni nelle differenti fasi di sviluppo. Anzi, i comportamenti dei genitori spesso vanno nella direzione opposta. Viene illustrato un modello che aiuta a comprendere il punto di vista del giovane nei differenti stadi di sviluppo.*

**18 marzo - Reveane (ex Latteria) ore 20.30**

### **Ansia e depressione: comprendere per aiutare e aiutarsi**

**dott.ssa Antonella Randazzo**

*Il «male oscuro», come viene spesso definita la depressione, è una malattia che sta assumendo proporzioni sempre più vaste nella popolazione occidentale. È una malattia subdola, perché si porta via le persone care, anche se continuano a rimanere con noi. Ansia e depressione stanno diventando sempre più compagne di viaggio sgradite, ma faticiamo a comprenderle, come comprenderne le cause, che possono avere differente origine e richiedono pertanto interventi differenti.*



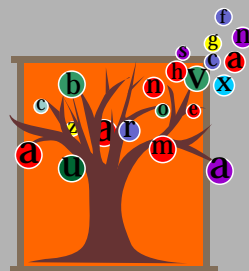
Un mondo che cambia e un uomo che, pur essendo attore del cambiamento, fatica a comprenderlo.

Questo ciclo di incontri vuole offrire il punto di vista da parte di chi, professionalmente, si trova ogni giorno a contatto con le persone e può aiutare a comprendere gli aspetti più impliciti delle difficoltà che ciascuno di noi si trova costantemente ad affrontare nel mondo del lavoro, nelle relazioni, negli affetti, nella malattia...

Spiegare la società dal punto di vista dell'uomo è un contributo sicuramente parziale ma anche poco esplorato, se non del tutto sconosciuto.

Gli psicologi non si occupano solamente di salute mentale; al contrario sono impegnati nel benessere lavorativo, nella prevenzione delle malattie e degli infortuni, nell'ergonomia e nella tecnologia, nella comunicazione e nel marketing, nell'istruzione... Le conoscenze e le ricerche offrono pertanto una panoramica vasta e profonda su molte dinamiche del mondo e dell'uomo.

Nel corso degli incontri verranno presentate ricerche recenti, esperienze e progetti; soprattutto anche il pubblico porterà il proprio contributo interagendo con i relatori.



**25 marzo - Ponte n. Alpi (Biblioteca) ore 20.30**

### **Benessere lavorativo, benessere di vita**

**dott.ssa Patrizia Portolan, dott. Luca Libanora**

*Il mondo del lavoro sta cambiando, rendendo incerte le prospettive di vita: il cambiamento è sotto gli occhi di tutti ma è difficile dare una spiegazione omnicomprensiva. Verrà presentato il punto di vista delle scienze umane, da parte di psicologi che si occupano di organizzazioni e benessere lavorativo, con il contributo di ricerche sul territorio che stanno fornendo risultati interessanti anche dal punto di vista dell'intervento sul benessere lavorativo.*

**1 aprile - Soccher (Cooperativa) ore 20.30**

### **Dialogo e relazione: imparare a stare con l'altro**

**dott.ssa Antonella Randazzo**

*La comunicazione è il medium della relazione con le persone che ci stanno intorno, comprese quelle con cui abbiamo legami affettivi. Ma la comunicazione è un'«arte fine» e complessa poiché, insieme alle parole, vengono veicolate le emozioni, gli affetti ed i pensieri, e non sempre siamo in grado di controllarli. Spesso le persone si trovano in difficoltà non perché non amano o non stimano una persona, ma perché non sanno comunicarglielo. Un viaggio nella parte affettiva e intima della comunicazione umana...*

**8 aprile - Cadola (Sala Mons.Savio) ore 20.30**

### **Il supporto al paziente oncologico: il ruolo della rete di sostegno**

**dott.ssa Patrizia Portolan, dott.ssa Elisa Scian, dott.ssa Valentina Partenio**

*La diagnosi di malattia oncologica non colpisce solo il malato, ma anche la rete familiare, di amici, di colleghi, generando dinamiche sconosciute e spesso tenute in silenzio. La «congiura del silenzio» coinvolge gli stessi medici, i parenti ed ha un impatto a volte determinante nella stessa risoluzione della malattia. Viene inoltre presentata l'importante esperienza realizzata tra le associazioni di volontariato del pordenonese come modello di sviluppo di una rete di supporto alla cura del malato.*