



Mente e comunicazione

anno accademico 2026-2027

Psicologia quotidiana: Incontrare se stessi con occhi nuovi

"Sii forte che nessuno ti sconfigga, sii nobile che nessuno ti umili e te stesso che nessuno ti dimentichi" (Paulo Coelho)

C000B Elena Tosatti; ottobre-gennaio, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

Il più grande successo di un individuo consiste nel realizzare se stesso in piena autenticità. Ciò presuppone innanzitutto guardarsi con uno sguardo curioso e benevolo di chi vuole esplorare un territorio sconosciuto per coglierne i frutti. Non ci si realizza adottando un "modello proposto" che non sempre è adatto a noi, ma si realizza se stessi regalando al mondo la propria più autentica essenza. Attraverso esempi concreti ed esercizi, vedremo in che modo sciogliere le narrative interiorizzate che limitano la nostra libertà, aprendo la strada a una vita più piena e in armonia con chi siamo davvero. Una proposta esplorativa di quelle parti di noi, trascurate o represses, le quali, isolate, non possono dare un vero contributo alla nostra vita. Un percorso di tematiche cognitive, emotive e dinamico-affettive per scoprire le basi della psicologia e acquisire strumenti mirati a sfruttare appieno le possibilità di migliorare il proprio benessere psichico

Piccoli e grandi temi del nostro vivere

Proposte di nuove visioni della vita che stiamo vivendo

C001B Elena Tosatti; febbraio-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

Scrivendo Eugenio Borgna: "Non è la durata della vita che conta ma l'uso che se ne fa; e così non importa quanto a lungo si viva ma quanto bene si viva: non sono gli anni e nemmeno i giorni, a farci vivere a lungo ma l'animo." Questo corso vuol essere una proposta verso la conoscenza delle dinamiche della psiche. Dodici lezioni per differenti temi che sono parte della vita: la famiglia, la vita di coppia, la maternità e la paternità ed il compito difficile dell'essere genitori, nonni e dell'essere figli. Gli argomenti saranno molteplici e stabiliti in

Emozioni in azione

Capire, riconoscere e gestire il mondo emotivo

C014B Vittorio Morris Insogna; ottobre-gennaio, giovedì, 21.00-22.30; Biella; € 100,00/110,00

Le emozioni guidano gran parte delle nostre decisioni, influenzano il modo in cui pensiamo, agiamo e ci relazioniamo con gli altri. Questo corso propone un percorso di esplorazione e consapevolezza emotiva che aiuta a riconoscere, comprendere e gestire le proprie emozioni in modo più equilibrato. Attraverso spiegazioni teoriche, esercizi pratici e attività di gruppo, i partecipanti impareranno a sviluppare un linguaggio emotivo più chiaro, ad ascoltare i segnali del corpo e a comprendere il ruolo delle emozioni nella vita quotidiana e nelle relazioni. Il corso offre strumenti utili per affrontare emozioni come rabbia, paura, tristezza e gioia, migliorare la comunicazione, sviluppare empatia e rafforzare l'intelligenza emotiva. Un'esperienza formativa pensata per chi desidera conoscersi meglio, aumentare il proprio benessere e costruire relazioni più consapevoli e autentiche.

La bibbia e la psicoanalisi

D017B Maurizio Abbà; ottobre-dicembre, lunedì (1 al mese), 17.30-18.30; on-line; € 80,00

Gruppo di lettura da passi scelti da due libri di Massimo Recalcati: la legge della Parola e la Legge del Desiderio. Radici bibliche della Psicoanalisi (Ed. Einaudi). Il corso si tiene online. Prima dell'avvio del gruppo di lettura può essere previsto un incontro propedeutico a carattere metodologico ed organizzativo con i partecipanti.

La forza di dire basta

C002B Rita Negro; novembre, martedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 10,00

Arriva un momento in cui si capisce che continuare così non è più possibile. Non perché manchi la pazienza, ma perché qualcosa dentro chiede rispetto, verità, respiro. Dire basta non è un gesto di rabbia: è un atto di lucidità. Spesso si pensa che la forza sia resistere sempre, sopportare, adattarsi. In realtà, a volte, la vera forza è fermarsi, guardare la propria vita con sincerità e riconoscere ciò che non nutre più, ciò che ferisce, ciò che svuota. Dire basta significa aprire una porta. Non è solo una chiusura: è l'inizio di uno spazio nuovo, dove può entrare aria, dove può tornare la dignità, dove può ricominciare qualcosa di più giusto per noi. C'è coraggio nel continuare, ma c'è un coraggio ancora più grande nel cambiare. La scrittura diventerà uno strumento prezioso per conoscersi e approfondire il nostro bisogno di cambiamento. Il lavoro si svolgerà in gruppo, in un clima di partecipazione attiva e di confronto, favorendo un'esperienza ricca di risonanze emotive e significative.

Ascolta il tuo inconscio

C003B Rita Negro; novembre, martedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 10,00

Un viaggio affascinante alla scoperta del proprio mondo interiore. Attraverso l'analisi della scrittura, il corso propone un percorso esperienziale che conduce nelle profondità dell'inconscio: quel territorio nascosto della mente dove prendono forma emozioni, ricordi, sogni, paure e risorse spesso dimenticate. Smontando e ricomponendo i meccanismi psicologici che guidano il nostro modo di pensare e di sentire, i partecipanti saranno accompagnati a riconoscere e ascoltare il proprio universo interiore. La scrittura diventerà uno strumento prezioso per entrare in sintonia con se stessi e con gli altri, aprendo uno spazio di ascolto, consapevolezza e condivisione. Il lavoro si svolgerà in gruppo, in un clima di partecipazione attiva e di confronto, favorendo un'esperienza ricca di risonanze emotive e significative.

L'inquietudine dell'anima

C004B Rita Negro; marzo, martedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 10,00

L'inquietudine dell'anima è uno stato di profonda insoddisfazione e agitazione interiore che nasce quando il desiderio più autentico non trova pieno appagamento nelle cose finite. Più che un disturbo, può essere interpretata come un richiamo esistenziale che spinge l'individuo a superare la routine e a interrogarsi sul senso della propria vita, come una sorta di "nostalgia dell'infinito". Dal punto di vista psicologico, l'inquietudine può rappresentare un segnale di vitalità interiore: l'anima rifiuta la banalità del quotidiano e tende verso mete più alte. In questo senso può diventare un motore di cambiamento, capace di stimolare creatività, trasformazione personale e ricerca di autenticità. È importante tuttavia distinguerla dall'ansia patologica: mentre l'inquietudine può orientare alla crescita e alla ricerca di senso, l'ansia tende invece a paralizzare l'individuo, generando disagio e sofferenza psicologica. Durante i nostri incontri, attraverso l'analisi della scrittura dei partecipanti, cercheremo di individuare alcune caratteristiche della personalità e di osservare se, al loro interno, emergono elementi riconducibili a stati di inquietudine e quali forme possano assumere.

Connessi e soli

C005B Rita Negro; marzo, martedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 10,00

Siamo sempre più connessi, attraversati da parole, immagini, notizie. Il mondo ci sfiora in ogni istante, eppure, nel silenzio profondo dell'esistenza, siamo sempre più soli. L'uso intenso di computer, social e giochi elettronici può avere effetti negativi: aumenta lo stress, riduce l'empatia, favorisce depressione, disturbi del sonno e difficoltà di concentrazione, e indebolisce autocontrollo e forza di volontà. Durante i nostri incontri, attraverso l'analisi della scrittura dei partecipanti, cercheremo di individuare alcune caratteristiche della personalità e di osservare se, al loro interno, emergono elementi riconducibili a stati di solitudine, scarsa empatia e incapacità di rapportarsi all'Altro.

Ambivalenza e ambiguità

C006B Rita Negro; maggio, martedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 10,00

L'ambiguo costruisce la propria strategia sull'inafferrabilità: evita la chiarezza, lascia le parole sospese, non si espone mai del tutto. In questo modo resta difficile da comprendere e da definire. L'ambivalente, invece, non è distante: è presente, ma oscilla. Un momento mostra vicinanza, affetto, apertura; poco dopo si ritrae, cambia tono, prende le distanze. Alterna atteggiamenti opposti senza trovare un equilibrio stabile. Così, pur partendo da modalità diverse, entrambi producono lo stesso effetto: lasciano l'altro disorientato, spiazzato, incapace di afferrare con certezza ciò che davvero provano o vogliono. A volte l'ambiguità è una maschera: evita la chiarezza, non prende posizione, lascia tutto sospeso. Così l'altro non riesce mai ad afferrare davvero ciò che c'è dietro. L'ambivalenza, invece, non nasconde ma oscilla: avvicina e allontana, apre e poi richiude. Nei nostri incontri, l'analisi della scrittura dei partecipanti ci permetterà di osservare se emergono elementi riconducibili a comportamenti ambigui o ambivalenti.

Legami che formano

Viaggio nell'infanzia e nelle relazioni

C007B Rita Negro; maggio, martedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 10,00

Lo sviluppo armonioso della personalità dipende in larga misura da un attaccamento sicuro alla figura materna o a un suo sostituto significativo. Secondo John Bowlby, un legame precoce stabile fornisce al bambino una "base sicura" per esplorare il mondo, favorendo fiducia, autostima e regolazione emotiva, mentre attaccamenti insicuri possono generare difficoltà relazionali ed emotive. Le prime esperienze relazionali influenzano i legami adulti, distinguendosi in Sicuro, Ansioso, evitante e Disorganizzato: il tipo sicuro favorisce relazioni stabili, mentre gli altri tre possono causare ansia, distanza emotiva o confusione. Nei nostri incontri, l'analisi della scrittura dei partecipanti ci permetterà di osservare se emergono elementi riconducibili a sensazioni di abbandono o a difficoltà relazionali.

Public Speaking: parlare in pubblico

"l'unica ragione per fare un discorso è cambiare il mondo" (JFK)

C018B Luigi Galleran; ottobre-dicembre, lunedì, 18.30-20.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

Vi capita di dover parlare in pubblico? Dovete esporre i risultati raggiunti nella vostra ultima ricerca? Dovete intervenire ad una conferenza? È il vostro turno per l'esposizione della tesi di maturità o di laurea? Vi sentite agitati e non riuscite ad esprimervi al meglio? Niente paura, alla fine del corso diventerete oratori brillanti ed appassionati e tutti si ricorderanno di quanto avete esposto. Sarete gratificati dall'aver comunicato in modo efficace la "vostra idea per migliorare il mondo". Ecco le tappe del nostro viaggio: -la corretta respirazione; -la giusta postura; -l'uso della voce: come evitare di essere monotoni; -parlare per immagini: cosa si ricorda e che cosa viene perduto da chi ci ascolta; il costruito del discorso ideale; -l'uso sensato delle diapositive (slide): un aiuto per la nostra esposizione. Durante il corso ci confronteremo continuamente, raccontando le nostre passioni in modo sereno e costruttivo. Nell'ultima lezione è previsto un "esame" finale (senza voto!) che consiste in una esposizione di dieci minuti davanti agli altri partecipanti.

Public Speaking: l'efficacia delle parole

C018E Alessandro Valz; ottobre-novembre, giovedì, 19.00-20.30; Cossato; € 80,00

Il corso, articolato in sei/otto settimane, si propone di fornire agli iscritti le basi teoriche e pratiche per sviluppare una solida capacità di parlare in pubblico. Spaziando dall'autopresentazione allo storytelling, dal pitch aziendale alla comunicazione persuasiva, le lezioni indagheranno la potenza del linguaggio orale e le strategie per farne il migliore degli usi consapevoli.

Parlare in pubblico: a scuola e al lavoro

C010B Sara Bortolozzo; ottobre-novembre, lunedì, 19.00-20.00; Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00

Una buona presentazione è l'arma vincente per raggiungere i propri risultati! Sconfiggi la paura di parlare in pubblico e impara in modo pratico a catturare l'attenzione con tecniche semplici ed efficaci. Rivolto a: Professionisti che desiderano migliorare le proprie capacità di comunicazione in ambito lavorativo. Studenti che vogliono prepararsi al meglio per presentazioni ed esami. Persone che desiderano superare la timidezza e

acquisire maggiore sicurezza in se stessi. Perché scegliere questo corso? Imparerai attraverso esercizi individuali e di gruppo, simulazioni e feedback costruttivo.

Le parole per vivere bene

C008B Sara Bortolozzo; marzo, lunedì, 12.15-13.15; Biella, UPBeduca; € 60,00

Imparare ad usare il potere delle parole per migliorare le tue relazioni, gestire lo stress e vivere una vita più felice. In questo corso: Scoprirai l'importanza dell'ascolto profondo e della comunicazione positiva. Scoprirai che le parole che diciamo, ci dicono, pensiamo, leggiamo, etc. ci cambiano la vita. Svilupperai la tua positività di esprimere te stesso in modo autentico e sicuro. Troverai gli strumenti per costruire relazioni più solide e positive. Il corso è rivolto a tutti coloro che desiderano migliorare la propria comunicazione e vivere una vita più consapevole e appagante. Inizia a dare forma al tuo futuro con le parole!

Le parole per vivere bene, Il parte

C009B Sara Bortolozzo; marzo, lunedì, 13.15-14.15; Biella, UPBeduca; € 60,00

Per chi ha già frequentato il primo corso: approfondimenti e pratica.

La strategia del vivere bene con le parole

C012B Sara Bortolozzo; febbraio-marzo, lunedì, 19.00-20.00; Biella, UPBeduca; € 80,00

Quante volte ti sei sentito frainteso? Quante volte il tuo dialogo interiore ti ha bloccato invece di spingerti avanti? Le parole non sono solo suoni: sono i mattoni con cui costruisci la tua realtà. Le tue parole sono un limite o una risorsa? Scopri come l'Ascolto Attivo e la Programmazione Neuro-Linguistica possono migliorare radicalmente la tua vita quotidiana. Un corso pratico per imparare: TECNICHE DI PNL: Imparerai strumenti concreti per riprogrammare il tuo dialogo interiore e i tuoi schemi mentali. ASCOLTO ATTIVO: per comprendere ciò che gli altri non dicono e migliorare la qualità di ogni tua relazione. COMUNICAZIONE: come farti ascoltare e comunicare con chiarezza e precisione. GESTIONE DELLE EMOZIONI: Trasformare i pensieri limitanti in azioni concrete e sicure. Impara il linguaggio del successo personale e relazionale. Il tuo mondo cambia se cambi il modo di raccontarlo. Dott.ssa in comunicazione, Master P. pnl e coach certificata, specializzata in ascolto attivo

5 passi verso l'ascolto attivo

C011B Sara Bortolozzo; dicembre-gennaio, lunedì, 19.00-20.00; Biella, UPBeduca; € 80,00

5 incontri pratici per scoprirlo. La vera chiave per costruire relazioni profonde e significative è saper ascoltare. Ascoltare non significa solo udire le parole, ma immergersi completamente nel mondo dell'altro. Significa prestare attenzione non solo al suono della voce, ma anche al linguaggio del corpo, alle emozioni e ai bisogni che si celano dietro le parole. Scopriamo i modi per Ascoltare in modo semplice ed efficace. Autrice del libro "L'abc dell'ascolto attivo. A casa, in famiglia, al lavoro".

L'IO in gioco

C013B Consuelo Baù; ottobre-dicembre, martedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

Scoprire se stessi può essere un viaggio impegnativo ma nei nostri incontri la conoscenza di se diventerà un'esperienza viva: fatta di gioco, creatività e condivisione. Impareremo a conoscere le parti più autentiche di noi attraverso l'intrecci di Enneagramma, Grafologia ed improvvisazione. Durante i nostri incontri alterneremo brevi parti teoriche dedicate alla conoscenza delle nove personalità descritte dalla teoria dell'Enneagramma a parti più dinamiche servendoci dell'improvvisazione teatrale e l'osservazione della scrittura. Inizieremo a riconoscere i nostri schemi, i nostri automatismi e a comprendere quelli degli altri. È un invito a liberarci dal giudizio e a ritrovare la nostra spontaneità.

Il linguaggio del corpo

C015B Rita Monteferrario; ottobre-novembre, lunedì, 20.30-21.30; Biella; € 80,00

La comunicazione dell'uomo non si svolge soltanto tramite le parole, ma anche con i gesti, le posizioni, gli atteggiamenti, le distanze..., tutti segnali che produciamo continuamente in modo inconscio e apparentemente senza motivo. Uno studioso di comunicazione non verbale, ha stabilito che solo il 70% delle informazioni che provengono da un discorso passa attraverso le parole, il resto è comunicazione non verbale ovvero tono di voce, segnali delle mani, delle braccia, delle gambe, dei piedi, ecc. Il corpo parla un linguaggio che non sempre comprendiamo e, a volte, fraintendiamo perché spesso anticipa e trascende le parole. Imparando a osservare il corpo e i suoi movimenti possiamo codificare questo linguaggio ed entrare in sintonia con noi stessi e con gli altri per migliorare i rapporti con il partner, la famiglia, i colleghi, gli amici...diventando, inoltre più consapevoli di ciò che comunichiamo agli altri e di quale tipo di messaggi gli altri ci inviano.

Il linguaggio degli organi

Imparare ad ascoltare e comprendere il corpo

C016B Rita Monteferrario; febbraio-marzo, lunedì, 20.30-21.30; Biella; € 80.00

Per tutti coloro che vogliono imparare a fare chiarezza e a codificare il linguaggio attraverso cui il corpo ci parla a comunica a 360°; da cosa può significare arrossire o sudare eccessivamente (imbarazzo, timidezza, rabbia, disagio?) a cosa può esprimere un attacco di panico, a cosa possono rappresentare episodi ricorrenti di colite, ecc. Quali emozioni disagi, difficoltà, conflitti, sentimenti non riesco a "raccontare" a parole? Quale messaggio inconscio veicola il nostro corpo? Il corso è articolato in due parti una teorica e una pratica attraverso l'utilizzo di immagini mentali e visualizzazioni guidate. Portare un taccuino per eventuali appunti e un tappetino per sdraiarsi.

Segni e simboli sulla carta

Un viaggio nel mondo della grafologia

C000D Roberta Emilia Rasini; ottobre-novembre, lunedì, 16.30-18.00; Candelo; € 90,00/95,00

C000E Roberta Emilia Rasini; febbraio-marzo, martedì, 19.00-20.30; Cossato; € 90,00/95,00

La scrittura è molto più di un semplice strumento per comunicare un pensiero, un'emozione, un ricordo: è la proiezione dinamica della nostra personalità, un'impronta unica e irripetibile che lasciamo sul foglio. In questa prospettiva, la Grafologia diventa un affascinante viaggio tra movimento interiore e comportamento esterno, tra inconscio e conscio. Il corso si propone di introdurre i partecipanti ai fondamenti di questa affascinante scienza umana attraverso un approccio che unisce l'osservazione tecnica dei segni con la loro interpretazione simbolica. Ogni elemento della scrittura, nella sua forma, collocazione, pressione e direzione, ha una valenza e un significato preciso, capaci di rivelare sfumature profonde della personalità. L'orientamento del corso è esperienziale: attraverso l'osservazione e l'analisi guidata di grafie di persone celebri e non, i partecipanti acquisiranno le basi per identificare i segni studiati e tradurli nel loro significato psichico. Un percorso immediato e coinvolgente, ideale per chi si avvicina alla grafologia per la prima volta e desidera acquisire una nuova chiave di lettura per la conoscenza di sé e degli altri.

Grafologia e True Crime

C114B Silvana Iuliano; ottobre-maggio, sabato (mens.) 10.00-12.00; Biella; € 100,00/110,00

Un percorso di approfondimento tra scrittura, personalità e casi di cronaca. Dedicato a chi desidera comprendere i casi di cronaca attraverso una chiave di lettura rigorosa, affascinante e poco conosciuta: l'analisi grafologica. Un percorso che coniuga metodo scientifico e capacità interpretativa, entrando nel cuore dei comportamenti umani e dei segni lasciati sulla carta. Una diversa chiave di lettura dei casi di cronaca: la chiave grafologica. Un'opportunità formativa ideale per appassionati di True Crime, psicologia, grafologia, criminologia e per chi desidera andare oltre il racconto mediatico dei fatti.