

## LA SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA COME CONOSCENZA DI SÉ SEMINARIO DI QUATTRO INCONTRI

La scrittura è un **viaggio interiore** che offre la possibilità di ascoltarsi e conoscersi meglio.

Tornare e ripercorrere un passato significa entrare nuovamente nelle sensazioni e nelle emozioni di allora. Attraverso la scrittura autobiografica si impara ad affrontare i nodi di una vita e le proprie fragilità. Lo **svelamento della storia** che ci ha forgiato come uomini e donne può portare lontano se sappiamo accogliere la sofferenza che da essa ne deriva.

Il seminario permetterà, attraverso la condivisione libera delle varie scritture dei partecipanti e la riflessione comune, di imparare ad **attraversare insieme le difficoltà** e scoprire **nuove opportunità**.

### OBIETTIVI DEL SEMINARIO

Con questo seminario sulla scrittura O.N.Da intende offrire uno strumento per superare la paura che può accompagnare la **conoscenza del proprio sé**.

Nel corso degli incontri si imparerà a osservarsi dal di fuori e a giocare con se stessi in questa trasposizione. A parlare di **emozioni** e **sentimenti** senza sentirsi giudicati.

A riconoscere nella storia dell'altro analogie con la propria.

A condividere una sofferenza e diventarne più consapevoli.

A esternare un lutto o una colpa, sentendosi aiutati nel viaggio della conoscenza.

**Lavorare su se stessi** aiuta ad aprirsi al mondo con meno conflittualità, a relazionarsi con l'amico, il collega, il diretto superiore con meno fragilità, con più sicurezza e maggior determinazione.

Ripercorrere il proprio vissuto permette di intravedere nuove strade di consapevolezza e orizzonti che non si conoscevano, spinge a camminare verso un cambiamento e a cogliere la possibilità di una **catarsi liberatoria**.

La scrittura è uno strumento per trasformare le debolezze in una forza relazionale ed etica.



## ***DESTINATARI***

Corso aperto a chi desidera **conoscersi a fondo** attraverso tematiche come la sofferenza, la maturità, la riconciliazione con se stessi. I destinatari sono giovani e adulti che desiderano scoprire un altro aspetto di sé tramite lo strumento della scrittura, senza temere le fragilità insite in ogni persona.

## ***DOCENTE***

Sonia Scarpante, docente di corsi di scrittura autobiografica.

Nel 2003 ha pubblicato il suo primo libro, un'autobiografia Terapeutica dal titolo "Lettere ad un interlocutore reale" al quale sono seguiti "Il mio senso", "Mi sto aiutando" con prefazione del Prof. Veronesi, "Un fiore nella mia anima", "All'ombra del Vesuvio", "Non avere paura. Conoscersi per curarsi" e "Storia di Maura".



È stata fiduciaria di "Attivecomeprima", ed ha fatto parte dell'Associazione Culturale "Le Griots" che aveva lo scopo di perseguire, facendo espresso riferimento alla narrazione delle proprie esperienze, finalità culturali e di sostegno ai malati, in particolare ai malati oncologici. Attualmente fa parte dell'AIPAC Formazione, Associazione Italiana di Psicologia Applicata e della Comunicazione, che svolge attività diretta alla formazione, ricerca, specializzazione nell'ambito delle scienze umane, della salute, del benessere sociale.

Si occupa come docente di corsi di scrittura autobiografica presso la Fondazione Giancarlo Quarta, presso il Centro Culturale di San Fedele dei gesuiti e presso l'associazione "La cura di sé" di cui è Presidente. È iscritta nel Registro Professionale come Counselor Trainer.

## ***SEDE DEL SEMINARIO***

O.N.Da- Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna

Foro Buonaparte, 48

20121 Milano

Tel: 0229015286

[www.ondaosservatorio.it](http://www.ondaosservatorio.it)

## **GIORNI**

Il seminario, che si svolgerà a novembre, è strutturato in quattro incontri di tre ore ciascuno. Il numero di partecipanti è otto-dieci persone.

Si propongono due alternative:

### ***Modulo A (mattina - orario 9:30-12:30)***

Martedì 6 novembre  
Martedì 13 novembre  
Martedì 20 novembre  
Martedì 27 novembre

### ***Modulo B (pomeriggio - orario 17-20)***

Venerdì 9 novembre  
Venerdì 16 novembre  
Venerdì 23 novembre  
Venerdì 30 novembre

## **ISCRIZIONE**

L'iscrizione deve avvenire entro il **6 ottobre 2012** compilando e inviando la scheda **d'iscrizione** a:

[prenotazioni@ondaosservatorio.it](mailto:prenotazioni@ondaosservatorio.it), Fax: 02.29004729

oppure telefonando al numero 02.29015286

### ***Modalità di pagamento***

Ogni seminario (composto da 4 incontri) ha un costo complessivo di 200 euro a persona . Il pagamento dovrà essere effettuato entro il **16 ottobre 2012**, tramite:

#### Bonifico Bancario:

Banca: Banca Intesa - c/c 6250212202/19 ABI 03069 CAB 09477 CIN G

Codice IBAN: IT07 G030 6909 477625021220219

Causale: corso di autobiografia + nome e cognome del partecipante

#### Contanti:

Presso la sede di O.N.Da

Foro Buonaparte, 48

20121 Milano

Lunedì –Venerdì (dalle 9 alle 13 e dalle 14 alle 18)

#### Pagamento online:

Sul sito [www.ondaosservatorio.it](http://www.ondaosservatorio.it) nell'area DONA ORA/PRIVATI/DONA ONLINE

**L'iscrizione verrà confermata a ricevuta del pagamento.**

N.B. Nel caso in cui non si raggiungesse il numero minimo di partecipanti, il corso verrà posticipato e sarà restituita l'intera quota di adesione.