

CHE COS'È E COME FUNZIONA?

Il TALK and WALK è una **sessione sperimentale di consulenza** per il **benessere psico-fisico** rivolta ad un gruppo di 10 studenti dei corsi di laurea triennale e magistrale del Politecnico di Torino. Gli studenti saranno stimolati a raccontare, in cammino, le proprie **sensazioni ed emozioni** vissute durante il loro percorso universitario. Ogni singolo racconto sarà oggetto di **riflessione e discussione nel gruppo**. Il dialogo è lo strumento con il quale lo studente potrà formulare e ri-formulare il proprio vissuto affinché possa arricchirsi di nuove prospettive. Potrà valutare e desiderare di agire diversamente nei confronti della pressione dovuta allo studio e al carico didattico, dei problemi derivanti dal rapporto con compagni, professori e genitori, e **dello stress** accumulato durante il periodo universitario.

La sessione avrà una **durata di due ore** e sarà coordinata fisicamente e mentalmente dalla dott.ssa **Luisanna Carleo**, Consulente del benessere psico-fisico relazionale, la quale faciliterà l'elicitazione di eventuali stati di stress e/o disagio degli studenti che impediscono il raggiungimento degli obiettivi relativi al percorso universitario. Tali stati emozionali saranno ri-significati in maniera positiva al fine di renderli una risorsa per ogni singolo studente. Il **movimento del corpo, il camminare**, consente un calo degli ormoni dello stress e quindi il racconto sarà potenzialmente più fluido e formulato in maniera più cosciente e meno vincolata. Da qui nasce l'esigenza di voler **stimolare il corpo e la mente** ad una connessione che sia funzionale alla positività e alla **riduzione del potenziale stress/disagio** derivante dall'essere studente.

COME ISCRIVERSI?

Per iscriversi alla sessione, **mandare il CV accademico via mail a laboratoriodelcammino@gmail.com entro e non oltre l'8 ottobre 2018**. Il 10 ottobre verrà comunicato l'esito della selezione e il luogo di ritrovo del gruppo, che sarà in una piazza nel centro di Torino. La quota di partecipazione è una donazione simbolica di (minimo) **10 euro** nella **Campagna di Crowdfunding del Laboratorio del Cammino** disponibile al link: <https://www.fundandseek.com/laboratorio>.

Organizzazione: Luca Lazzarini
luca.lazzarini@polito.it

20 ottobre 2018
h. 10.00

Talk & Walk!



COORDINATRICE DELLA SESSIONE



Luisanna Carleo si laurea in Scienze Sociali presso l'Università di Pisa nel 2015. Frequenta un corso biennale di Programmazione Neuro Linguistica conseguendo il titolo internazionale Master NLP nel 2014 presso il Centro di Consulenza e Formazione PNL Polis di Bologna. Nel 2016 si trasferisce a Maastricht (NL) dove si specializza in benessere psico-fisico relazionale al fine di migliorare la salute fisica, psicologica e relazionale di ogni individuo sul posto di lavoro e nella vita privata. Ottiene nel 2017 il titolo di Master of Science Work, Health and Career presso la Facoltà di Salute, Medicina e Scienze della vita, Maastricht University. Ad oggi Luisanna svolge in Italia e all'estero l'attività di Consulente del Benessere psico-fisico relazionale e continua la sua formazione presso l'Università di Pisa. Contatto mail: carleoluisanna@gmail.com



Scopri il laboratorio del CAMMINO    

www.laboratoriodelcammino.com

Rispondi alla campagna di crowdfunding del LdC cliccando su www.fundandseek.com/laboratorio

