

Corso Online

Scrittura per il Benessere

Daniela Monreale, poetessa, Life Coach e counselor

Programma Generale del Corso di

Scrittura per il Benessere

Modulo 1 - Introduzione. Perché scriviamo?

Lezione 1: Il bisogno di scrivere. Comunicazione e scrittura

Lezione 2: La parola orale e la parola scritta. Scrivere e ri-scrivere

Modulo 2 - La scrittura tra estetica ed etica

Lezione 3: Scrivere come atto creativo, come atto ludico, come atto letterario

Lezione 4: Scrivere in funzione auto formativa, evolutiva e terapeutica

Lezione 5: Scrivere per sé. Scrivere per gli altri

Modulo 3 - Il diario personale

Lezione 6: Scrittura "in contemporanea" e "in retrospettiva"

Lezione 7: Il diario nelle varie età della vita. Esempi di diari famosi

Modulo 4 - La scrittura autobiografica

Lezione 8: Scrivere di sé

Lezione 9: Raccontare la propria storia

Lezione 10: Verità e autobiografia

Modulo 5 - Forme di scrittura e relativo potenziale evolutivo

Lezione 11: Scrittura narrativa, scrittura poetica, scrittura epistolare

Lezione 12: La scrittura del frammento: Pensieri, massime, aforismi

Modulo 6 - La metafora

Lezione 13: Metafora e vita quotidiana

Lezione 14: Funzione evolutiva e terapeutica della metafora

Modulo 7 - La scrittura nel counseling, nell'orientamento e nella medicina narrativa

Lezione 15: Scrivere per avere consapevolezza e per orientarsi

Lezione 16: Scrivere per superare la malattia e la sofferenza

Modulo 8 - La scrittura nella biblioterapia

Lezione 17: Il circolo virtuoso lettura-scrittura

Lezione 18: Copiare, emulare o confrontarsi con i grandi scrittori?

Modulo 9 - Scrivere per stare bene. Applicazioni pratiche per la formazione personale

Lezione 19: Esercizi e suggerimenti per la pratica personale

Lezione 20: Bibliografia e sitografia. Prima parte

Modulo 10 - Scrivere per stare bene. Applicazioni pratiche per la formazione di gruppo

Lezione 21: Laboratori e seminari di scrittura evolutiva

Lezione 22: Bibliografia e sitografia. Seconda parte