



ACCADemia
DOMANI
ACCELERA IL TUO FUTURO

Corso Online
Scrittura per il Benessere

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

Obiettivi del Corso e Modalità di Valutazione

Obiettivo principale del corso di "Scrittura per il benessere" è affrontare la scrittura come strumento di crescita personale, per il benessere e la cura di sé.

Vengono fornite le indicazioni teoriche e i suggerimenti per le applicazioni pratiche della scrittura evolutiva e terapeutica (diario, scrittura autobiografica, medicina narrativa, biblioterapia) per consentire un apprendimento sintetico ma esauriente su come la scrittura possa rivelarsi un potente mezzo di miglioramento personale e di raggiungimento del benessere.

Il corso sarà fruito online su una piattaforma di FAD, comprensiva di materiali didattici, video lezioni e test di verifica dell'apprendimento.

Al termine del Corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione e superamento, in italiano e in lingua inglese.

Presentazione del Docente del Corso

Daniela Monreale, poetessa, Life Coach e counselor. Ha conseguito il diploma di Esperta in metodologie autobiografiche presso la Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari. ha svolto un Master universitario in Professione Orientatore e ha inoltre seguito corsi di formazione in Biblioterapia, Fiaboterapia, Poesiaterapia e Medicina narrativa.

Iscritta a vari registri professionali, tra cui l'A.I.C.P. (Associazione Italiana Coach Professionisti) e il "Registro Operatori di Libroterapia e altri metodi narrativi" (Centro A.S.P.E.N. Onlus, Palermo), ha effettuato docenza per la formazione del personale dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Careggi di Firenze su argomenti di Libroterapia. Ha anche condotto progetti formativi di scrittura autobiografica per il Comune di Montevarchi. Attualmente collabora con la Libera Università del Valdarno per la docenza su tematiche di scrittura terapeutica. Ha pubblicato quattordici libri di poesia, il saggio "Cambiare per crescere. Affrontare le svolte della vita" (2013) e altre pubblicazioni di saggistica e articoli per riviste culturali.