

A caccia di creature selvagge: scrittura creativa, narrazione ed espressività come cura di sé

SEDE

Siena

CALENDARIO

Martedì 13 e 20 gennaio 2026

Martedì 3 febbraio 2026

Venerdì 13 febbraio 2026

dalle ore 16:00 alle ore 19:00.

CONTENUTI

- **Archeologia delle parole:** un viaggio alla scoperta del tuo lessico emotivo e familiare;
- **Scrittura e narrazione:** tecniche per trasformare le tue esperienze in storie coinvolgenti;
- **Gestione delle emozioni:** come utilizzare la scrittura per comprendere e gestire le tue emozioni;
- **Espressione creativa:** attraverso scrittura, racconto orale, improvvisazione, *role playing*, *mindfulness* e disegno;
- **Superare i blocchi:** abbattere la barriera del “non sono capace” e liberare la tua creatività

OBIETTIVI DEL PERCORSO

- Lavorare con le storie e a gestire con queste la propria mente e le proprie emozioni;
- Utilizzare la nuova risorsa creativa della scrittura per trasformare noi stessi, l'idea che abbiamo della nostra identità e stare meglio con le nostre vite grazie;
- Acquisire conoscenze teoriche e di pratiche positive in grado di generare benessere e cambiamento grazie al questo corso-percorso creativo ed espressivo.

METODOLOGIA DIDATTICA

Il corso-laboratorio prevede una parte teorica e una pratica dove i partecipanti scriveranno e si racconteranno ascoltandosi a vicenda. Il patto comunicativo d'aula e l'esperienza del docente consentono a ogni partecipante di condividere solo ciò che desidera della propria vicenda personale, in un ambiente rilassato e protetto e nell'ambito di un patto di riservatezza fra i partecipanti.

INFORMAZIONI SUL CORSO

- Durata: 12 ore
- Modalità: in presenza
- Il materiale didattico: sarà fornito durante le lezioni
- Docente: Fabrizio Silei
- Organizzazione: Società Primamedia (segreteria)
- Sede: Siena c/o Biblioteca Comunale degli Intronati - via della Sapienza 1-5

A CHI È RIVOLTO

Il corso è rivolto a tutte le persone maggiorenni residenti o domiciliate in Toscana.

Il corso prevede un numero massimo di 10 partecipanti.

Qualora il numero di iscrizioni superi i posti disponibili, verrà data priorità:

- ai residenti/domiciliati nel Comune di Siena;
- ai residenti/domiciliati nella provincia di Siena;
- ai candidati con età inferiore.

L'ammissione al corso sarà comunicata tramite e-mail ai singoli partecipanti.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Il modulo di iscrizione è disponibile per il download al seguente indirizzo web:

<https://redos.comune.siena.it/corso/a-caccia-di-creature-selvagge-scrittura-creativa-narrazione-ed-espressivita-come-cura-di-se/>

In alternativa, è possibile ritirarlo presso la Biblioteca comunale degli Intronati di Siena.

Il modulo, debitamente compilato e firmato, dovrà essere consegnato presso la Biblioteca comunale degli Intronati di Siena, oppure inviato tramite e-mail all'indirizzo redos@comune.siena.it

Importante: in caso di invio del modulo tramite e-mail, l'originale firmato dovrà essere **obbligatoriamente** consegnato **durante gli incontri**.

Iscrizioni aperte dal 12 dicembre al 12 gennaio 2025.

Per informazioni scrivere a redos@comune.siena.it | chiamare lo 0577 292642.

Il corso è completamente GRATUITO