

Anno Accademico

2022/23

Uni.Po.P.

Università Popolare di Pistoia



“Aligi Bruni”

I nostri corsi:



CORSI POP



CORSI PRO



CORSI PROF



CORSI No-profit



SEMINARI-Incontri

L'Università Popolare di Pistoia "Aligi Bruni" rispecchia i valori delle Università Popolari Italiane, è affiliata al CNUPI (Confederazione Nazionale delle Università Popolari Italiane) che ha personalità giuridica riconosciuta dal Ministero della Pubblica Istruzione Università e Ricerca Scientifica, (cfr.GU203 del 30.8.1991) Iscritta all'Anagrafe Nazionale degli Istituti di Ricerca (cod. 4179OYCU). E' Ente di Formazione qualificato per il personale della scuola, accreditato al M.I.U.R. ai sensi del D.M. 177/2000 e dalla Direttiva Ministeriale n. 170/2016. Dà vita alla diffusione del sapere, della cultura e del diritto allo studio per tutti: suo principale valore.

Anno Accademico

2022/23



UNIVERSITÀ POPOLARE DI PISTOIA

Presidenza, Sede Legale e Segreteria
Via Umberto Mariotti 190 - Pistoia (Sant'Agostino)
Tel. 0573.760729
info@unipop-pistoia.it

E' possibile iscriversi presso:
Sede Uni.Po.P. Via Mariotti, 190 Pistoia (Sant'Agostino)

In collaborazione con:



Il sapere alla portata di tutti

Continua l'attività della nostra Università Popolare di Pistoia "Aligi Bruni". Uni.Po.P, sede territoriale del CNUPI (Confederazione Nazionale delle Università Popolari Italiane).

Lo scopo delle Università Popolari è quello di rendere la cultura accessibile a tutti.

Il programma accademico 2022/2023 prevede corsi interessanti e di elevato livello formativo che coprono un'ampia varietà di tematiche e spaziano dalla psicologia, alla comunicazione, alla moda, al benessere, alla grafologia, alla criminologia, al Mindfulness, alla filosofia, alle lingue straniere, alla scrittura creativa ed altre ancora.

Le lezioni si terranno a cadenza settimanale e in presenza.

Oltre ad avere un puro scopo didattico saranno momenti interattivi che permetteranno al discente di apprendere e al docente di testare la metodologia didattica attraverso il *cooperative learning*.

Quest'anno iniziamo l'apertura dell'anno accademico con la realizzazione di un grande evento **"Eutopica" Eccellenze da Esportazione** che vede la nostra Università protagonista per due giorni (8-9-ottobre 2022) al Chiostro di San Francesco a Pistoia. Nell'occasione in tale splendido scenario si alterneranno momenti di: letteratura, moda, sociale, musica, prosa, in un percorso con stand informativi, laboratori esperienziali, mostre e presentazioni di libri.

Durante le due giornate sarà possibile ricevere la guida del nuovo programma accademico 2022/2023. Tutta la cittadinanza pistoiese e non è invitata a partecipare.

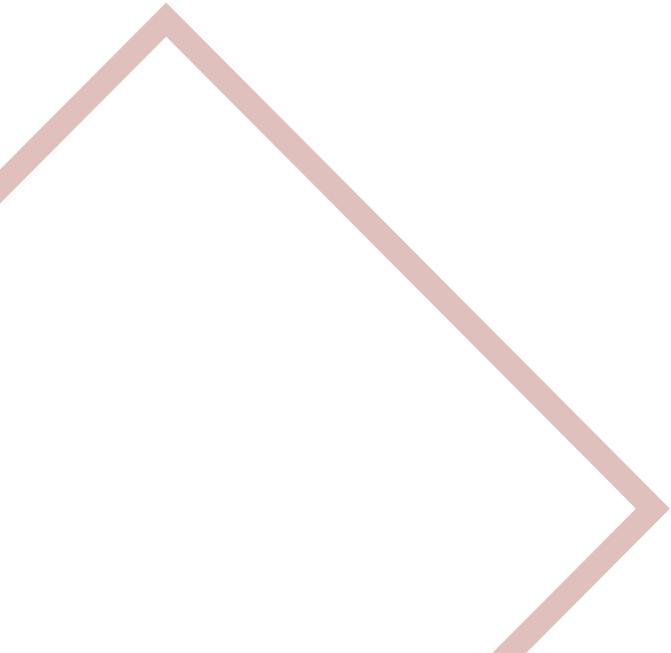
Mi preme ricordare che la nostra Università è dedicata alla figura del Comm. Aligi Bruni Presidente della Misericordia di Pistoia per oltre quaranta anni, ricordato da chi lo ha conosciuto come uomo disponibile e generoso verso gli altri.

Approfitto dello spazio concessomi per ringraziare tutti gli iscritti, sempre più numerosi, tutti i Docenti e il Consiglio Direttivo che insieme formano l'Università Popolare di Pistoia "Aligi Bruni"

Questa è Uni.PO.P, una struttura didattica culturale per le tue necessità.

Ti invitiamo a visitare la nostra Università Popolare di Pistoia in via Mariotti a Pistoia (zona industriale - Sant'Agostino).

Il Presidente
Giuliano Bruni



I corsi sono articolati in 4 tipologie:

-  **CORSI POP** - (Corsi base)
-  **CORSI PRO** - (Corsi di approfondimento)
-  **CORSI PROF** - (Corsi aggiornamento per professionisti)
-  **CORSI No-profit** - (Corsi per associazioni-Enti No-profit)
-  **SEMINARI-INCONTRI**

Come iscriversi:

Tassa associativa annuale 20 Euro.

Quota di iscrizione al corso o ai corsi scelti (ogni corso ha costi e durata temporale diversa).

Per informazioni contattare la segreteria o scrivere a info@unipop-pistoia.it.

L'attività dell'Università Popolare inizia nel mese di ottobre e termina nel mese di giugno.

E' possibile formalizzare la propria iscrizione anche con il versamento della quota associativa attraverso **bonifico bancario** e ritirare successivamente la propria tessera

IBAN: IT33 R080 0313 8030 0000 0214 540 Intestazione: Università Popolare di Pistoia

Presso: Vival Banca

Causale: Richiesta Iscrizione UNIPOP

Anche online tramite **Paypal**

I nostri attestati

Per i Corsi Pop. e Pro. l'Università Popolare rilascia attestati di frequenza e di partecipazione, utili per fini curriculari e personali. Per i Corsi Prof. rilascia attestati di natura professionale secondo i procedimenti delle varie Associazioni di appartenenza e che collaborano con l'Università.

UNIVERSITÀ POPOLARE DI PISTOIA

Via Umberto Mariotti 190 - Pistoia (Sant'Agostino)

Tel. 0573.760729

info@unipop-pistoia.it



Eroi di luce: un'infarinatura di astrologia umanistica



5 Incontri

Manuela Ambrosini

Il viaggio di ogni Eroe, nella dimensione umana e in quella divina, si rivela nei segni dello zodiaco

CORSO POP

Entreremo nel vivo del percorso di ciascuno di noi e della nostra chiamata a vivere il viaggio della vita. Attraverso la prospettiva della lettura del tema natale astrologico inizieremo a comprendere come funziona l'astrologia umanistica e cosa può fare per noi. Ognuno scoprirà qualcosa di più su sé stesso e sulle proprie potenzialità.

Il corso affronterà i seguenti argomenti:

- Cos'è un tema natale astrologico e a cosa mi serve imparare a leggerlo
- Le case astrologiche e le dinamiche della personalità
- Gli elementi del tema natale astrologico
- I 12 segni dello zodiaco
- Osserviamo i nostri temi natali astrologici

Date degli incontri: Dal 22 settembre al 20 ottobre – Giovedì ore 18.30 / 20
Seconda edizione dal 3 novembre al 1° dicembre

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 5 incontri a 50€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Manuela Ambrosini: Laureata in Giurisprudenza (2000) e in Scienze dell'Educazione (2021). È Professional Counselor con specializzazione in relazioni, insegnante in percorsi di crescita personale per adulti e insegna astrologia umanistica, hatha yoga, e meditazione.



Avvicinamento alla degustazione del vino

5 Incontri

Marco Tanteri

Il corso è adatto per principianti assoluti ma anche per chi ha già una certa dimestichezza con il vino e vuole approfondire le sue conoscenze



Il corso è dedicato alla degustazione del vino e all'apprendimento delle sue tecniche, partendo dai concetti essenziali dell'analisi sensoriale.

Gli argomenti trattati durante le 5 lezioni saranno i seguenti:

- vini spumanti
- vini bianchi
- vini rossi
- vini dal mondo
- vini dolci

All'inizio del percorso verranno forniti 3 bicchieri da degustazione ad ogni iscritto e durante ogni lezione saranno degustati 3 vini bendati (coprendo l'etichetta del vino).

Date degli incontri: Dal 4 ottobre all'8 novembre – Martedì ore 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 5 incontri a 110€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Marco Tanteri: esperto e divulgatore di vini.



Enneagramma • Corso base



5 Incontri

Anna Lisa Iovine

Lo studio dell'Enneagramma, che affonda le proprie radici in culture assai lontane, è lo strumento che consente una migliore comprensione di se stessi e delle relazioni con gli altri

Ogni essere vivente ha il proprio carattere in base al quale si definiscono 9 “enneatipi” differenti. La metodologia per lo studio dell'Enneagramma ci svela le ragioni per le quali ci comportiamo in un determinato modo, sia in ambito professionale, sociale, familiare e personale.

Il CORSO BASE è rivolto a tutte le persone che vogliono approcciarsi a questa conoscenza per curiosità/cultura personale, ma soprattutto per avere gli strumenti base necessari per interpretare il proprio e il comportamento altrui.

Date degli incontri: Dal 10 ottobre al 7 novembre – Lunedì ore 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 5 incontri a 50€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Anna Lisa Iovine: Life e Family coach e Mindfulness teacher, opera anche attraverso lo strumento dell'Enneagramma e del MyStorytelling di cui è ideatrice e che sono oggetto dei Corsi di formazione di cui è docente in aule e online. Svolge attività di coaching in contesti di riequilibrio personale, familiare e di coppia e promuove progetti per lo sviluppo del potenziale e del benessere personale.



Prendersi cura di sé: per stare bene con se stessi e con gli altri

5 Incontri

Sergio Teglia

Ogni partecipante apprenderà metodi e tecniche psicologiche che rimarranno sue



Durante il corso verranno utilizzate tecniche di rilassamento e il training autogeno per favorire il ripristino del dialogo interiore e l'evoluzione dell'autostima. Saranno fornite indicazioni relative ai propri sogni, così da farne materiale per una prima autoanalisi.

Ci sarà il rispetto della privacy ma anche la possibilità di discussione di gruppo.

Date degli incontri: Dal 12 ottobre al 9 novembre – Mercoledì ore 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 5 incontri a 50€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Sergio Teglia: Psicologo, psicoterapeuta laureatosi a Padova, iscritto all'Albo professionale degli psicologi e degli psicoterapeuti della Regione Toscana.



Mindfulness • Corso base



5 Incontri

Anna Lisa Iovine

La teoria della Mindfulness è un aiuto concreto per guidarci nella consapevolezza del vivere presente, senza essere inghiottiti dalla proiezione insistente verso il futuro o il continuo rimuginare sul passato

Inserire la Mindfulness nella propria vita vuol dire ricevere un aiuto concreto per guidarci nella consapevolezza del vivere il “momento presente” senza essere inghiottiti dalla proiezione insistente verso il futuro o il continuo rimuginare sul passato.

Nei 5 incontri base avremo modo di analizzare i principali benefici di questa pratica che non richiede particolari attitudini, né conversioni dei personali orientamenti religiosi ma solo la volontà di affinare la propria attenzione al presente rendendola attiva.

Date degli incontri: Dal 13 ottobre al 10 novembre – Giovedì ore 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 5 incontri a 50€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Anna Lisa Iovine: Life e Family coach e Mindfulness teacher, opera anche attraverso lo strumento dell'Enneagramma e del MyStorytelling di cui è ideatrice e che sono oggetto dei Corsi di formazione di cui è docente in aule e online. Svolge attività di coaching in contesti di riequilibrio personale, familiare e di coppia e promuove progetti per lo sviluppo del potenziale e del benessere personale.



Muoversi meglio con Bones for Life®



5 Incontri Cristina Ciardi

Conquistare flessibilità e resistenza nella camminata

Il programma di Bones for Life®, conosciuto anche come Ossa per la Vita®, ideato da Ruthy Alon, si basa sui principi del metodo Feldenkrais®. Le attività proposte dal programma guidano alla conquista dell'allineamento ideale e stimolano il rafforzamento delle ossa, attraverso movimenti lenti e gradualmente. Nel corso proposto sarà possibile sperimentare come sia possibile usare la forza di gravità a proprio vantaggio, trasformandola in uno strumento per stare in salute e generare forza. Tutto questo in totale sicurezza, attraverso strategie di protezione semplici ed efficaci. La semplicità di alcuni dei processi proposti potrà essere anche un'ottima base per continuare il lavoro a casa in totale autonomia. Il corso è rivolto a chiunque desideri:

- Allineare la postura in un'organizzazione in grado di sostenere il proprio peso corporeo
- Coordinare una camminata elastica e dinamica
- Stimolare il rafforzamento delle ossa
- Aumentare la stabilità e la flessibilità delle articolazioni
- Sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e un maggiore senso di centratura e radicamento

Date degli incontri: Dal 17 ottobre al 14 novembre – Lunedì ore 18.30 / 20

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 5 incontri a 50€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729.

L'attività si svolge principalmente da distesi in piccoli gruppi (max.8-10 persone). Si consiglia un abbigliamento caldo e comodo. Necessari tappetino, plaid/telo personale e calzini da usare durante la pratica.

Cristina Ciardi: Insegnante Certificata di Bones for Life® (Ossa per la Vita®) e Chairs® (Ossa per la Vita® sulle Sedie). Tiene corsi e lezioni individuali presso il Centro Aiko a.s.d. di Pistoia dal 2017.



Yoga della risata



5 Incontri

Stefania Nesi

Un sorriso inizia sulle labbra, un sorriso si allarga agli occhi, una risatina proviene dal ventre; ma una bella risata scaturisce dall'anima, trabocca e bolle dappertutto

Tutti noi sappiamo che ridere fa bene alla salute, ma troppo spesso ce ne dimentichiamo. Grazie allo yoga della risata si possono utilizzare delle tecniche per ridere incondizionatamente, senza utilizzo di barzellette o battute, portando così innumerevoli benefici sia al corpo che alla mente. Con il corso potenzierai la respirazione, l'energia psicofisica, le difese immunitarie, l'intelligenza emotiva e aumenterai gli ormoni del buonumore. Potrai anche abbassare il dolore con l'abbattimento del cortisolo, ormone responsabile dello stress.

- Cos'è lo yoga della risata e la sua storia
- Caratteristiche e benefici per la salute
- Tecniche antistress - i 4 elementi + 2
- Come portare la risata nella quotidianità
- Perché scegliere di essere felici

Date degli incontri: Dal 21 ottobre all'18 novembre – Venerdì ore 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 5 incontri a 50€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Stefania Nesi: Tecnico animatore socio-educativo. Insegnante di yoga della risata: istruttore Bones for Life®. Ha collaborato con l'Istituto M.Hack di Montemurlo, comune di Montale e gruppi di motivazione nelle aziende.



Primi passi fra le righe

5 Incontri
Alessandra
Chirimischi



Corso base di scrittura

Si fa presto a dire “scrivo”, ma è proprio facile come sembra? Facile no, ma neppure impossibile, bastano poche dritte per realizzare un testo dotato di carattere, tanto da divertire chi lo scrive e catturare chi lo legge. L’approccio che proponiamo è semplice e divertente: qualche consiglio utile per dare inizio al percorso creativo, così da tracciare una linea narrativa del tutto personale. Conoscere almeno alcune delle regole di base è indispensabile, per il resto è... fantasia! Il corso sarà sviluppato alternando l’analisi delle tecniche di base con esercitazioni pratiche da svolgere individualmente, sia in aula che da casa (seguito con tutoring personalizzato).

Il programma del corso:

- Scrivere, perché: le fondamenta del narrare
- Obiettivo narrativo: stili a confronto
- Personaggi e ambientazione
- Tempo e ritmo della narrazione
- Le buone abitudini dello scrittore

Gli elaborati saranno raccolti in una piccola pubblicazione.

Date degli incontri: Dal 4 novembre al 2 dicembre – Venerdì ore 19.30 / 21

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 5 incontri a 50€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Alessandra Chirimischi: laureata in Scienze politiche con indirizzo sociologico, è giornalista pubblicista. Lavora come copywriter e collabora con StampToscana, it occupandosi di cultura e società a Pistoia, e con La Nazione dove cura una rubrica settimanale dedicata al terzo settore. Da gennaio 2022 è iscritta con n. 2790 al Registro Nazionale Formatori AIF.



Pop Up: il meccanismo della carta



5 Incontri Francesco Del Bianco

I libri pop up sono libri animati, o tridimensionali, particolarmente indicati per i bambini, perché in un solo libro si concentrano tipi diversi di utilità

Girando le pagine dei libri pop up, il bambino si troverà di fronte a una rappresentazione 3D della storia, arricchita o meno dal testo. I libri pop up possono essere utilizzati anche in ambito didattico per migliorare le capacità mnemoniche, ma sono già molto apprezzati dai bambini piccoli perché sono un ottimo strumento ludico da sfogliare da soli o con un adulto.

Che cosa ti insegnerò in questo corso:

- A divertirti
- Comprendere e capire il materiale di lavoro
- Esplorare la tua creatività
- Creare un tuo libro da mostrare alle persone

Date degli incontri: Dal 12 novembre al 10 dicembre – Sabato ore 16 / 18

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 5 incontri a 50€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Francesco Del Bianco: decoratore illustratore da un anno attivo nei laboratori per bambini e adulti. Si propone di aiutare, sia a livello terapeutico che a livello di passione, coloro che vogliono migliorare la creatività artistica.



Scacchi - Primo livello

5 Incontri Massimo Fochi

*Corso di primo livello
sul gioco degli scacchi*



Merita una menzione particolare il gioco degli scacchi che, oltre ad allenare la memoria, esercita con efficacia il pensiero ipotetico deduttivo e rafforza progressivamente la capacità di concentrazione.

Il corso affronterà i seguenti argomenti:

- Breve storia degli scacchi. Conoscenza della scacchiera, disposizione dei pezzi, loro valore, movimento
- L'inchiodatura, movimenti, importanza e limiti dell'Alfiere, del Cavallo. Attacco doppio e infilata.
- Movimenti, importanza e limiti del pedone, la "promozione", la cattura "en passant", lo Scacco e il "Matto".
- La forchetta di pedone, l'importanza del pedone "passato", lo "stallo" e altri motivi di pareggio, arrocco lungo e corto, prime aperture.
- Prime aperture, errori clamorosi da evitare, punti deboli da sfruttare, il "Barbiere", cenni su apertura Italiana e Spagnola, utilizzo dell'orologio.

Date degli incontri: Dal 15 novembre al 13 dicembre – Martedì ore 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 5 incontri a 50€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Massimo Fochi: Psicologo-Psicoterapeuta, docente di storia e filosofia presso il Liceo C. Salutati di Montecatini Terme. Da alcuni anni si dedica attivamente alla divulgazione scientifica con il contributo di fisici, biologi e neurologi.



Risbocciare con i fiori



5 Incontri

Annalisa Primavera

*“Tutto quello che dobbiamo fare è conservare la nostra personalità, vivere la nostra vera vita. Essere capitano della vera nave. E tutto andrà bene.”
(Edward Bach)*

Agli inizi degli anni trenta il medico omeopata inglese Edward Bach si dedicò alla ricerca di una metodica alternativa per curare le persone, risalendo alla causa del loro malessere o della loro patologia. Riteneva che la malattia fosse fortemente legata ad uno squilibrio emozionale che si manifesta nel corpo, se non risolto o se perdura nel tempo. Ovvero che i sintomi della malattia rappresentassero l'espressione esteriore di stati d'animo negativi o bloccati.

- Edward Bach: il suo percorso tra medicina allopatrica e medicina olistica
- I 38 rimedi floreali del Dr. Bach e i suoi postulati
- Imparare a conoscere i Fiori
- Imparare a utilizzare i Fiori
- Stati d'animo, cura della persona e non della malattia

Date degli incontri: Dal 16 Novembre al 14 Dicembre – Mercoledì 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione - Ciclo di 5 incontri a 50 €.

È necessario iscriversi scrivendo a info@unipop-pistoia.it

Annalisa Primavera: Laureata in Scienze dell'Educazione, è Naturopata e Riflessologa, esperta di pratiche di riequilibrio energetico. Da anni si dedica alla formazione, allo studio e alla pratica in ambito Olistico e della Medicina complementare.



Il corpo che ride

5 Incontri

Stefania Nesi

Il corso si propone di affrontare strategie, tecniche e pratiche per la gestione dello stress



CORSO POP

Negli ambienti lavorativi lo stress è ormai un problema cronico diffuso in tutti i settori e a tutti i livelli. In questo contesto storico dove le informazioni negative superano di lunga quelle positive il nostro corpo è in continua allerta. Il corpo rilegato e ammutolito, la mente in confusione dalle notizie e informazioni contrastanti siamo in continuo confronto con paure e ansie. Ognuno deve fare i conti con queste dinamiche che caratterizzano il percorso della vita, oltre alle difficoltà logistiche e umane che stiamo affrontando.

il corso si sviluppa in 5 incontri in modalità teorico-pratico: lezioni teoriche si alterneranno a sessioni pratiche. In particolare, verranno utilizzate: tecniche di risata incondizionata tecniche di movimento BONES FOR LIFE® tecniche di respirazione guidata tecniche di animazione socio educativa.

Date degli incontri: Dal 21 novembre al 19 dicembre – Lunedì ore 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 5 incontri a 50€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Stefania Nesi: Tecnico animatore socio-educativo. Insegnante di yoga della risata: istruttore Bones for Life®. Ha collaborato con l'Istituto M.Hack di Montemurlo, comune di Montale e gruppi di motivazione nelle aziende.



Social e sicurezza: come usare i social principali in sicurezza



5 Incontri Daniele Grotti

Oggi saper utilizzare i social (Facebook, Instagram, Twitter, ecc.) è diventato un must

È necessario conoscere bene i vari tipi di social network per capire quale sia il più adatto al nostro gusto e al nostro modo di comunicare.

Tutto questo senza dimenticare la privacy e la sicurezza, per evitare di compromettere i nostri dati o quelli di amici e parenti come previsto dal GDPR (General Data Protection Regulation).

I temi trattati in questo corso saranno i seguenti:

- Differenza tra i social e come usarli
- Comprendere gli strumenti fondamentali
- Configurare la sicurezza sui social
- Configurare la privacy sui social

Date degli incontri: Dal 15 dicembre al 12 gennaio — Giovedì ore 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 5 incontri a 50€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Daniele Grotti: libero professionista, consulente informatico, full stack developer, web master e social media manager.



Questione di stile: cosa passa dalla penna del successo

5 Incontri
Alessandra
Chirimischi

*Corso di perfezionamento
alla scrittura*



Il corso proporrà la lettura analitica di alcuni autori, per scoprirne i dettagli stilistici: una lettura utile a sensibilizzare su scelte stilistiche non casuali, bensì ragionate secondo parametri ben precisi, conoscendo i quali diventa più agevole riflettere per trovare il proprio stile.

La lettura infatti, è esercizio essenziale per scrivere bene: non solo perché permette di vivere in tanti mondi, ma anche perché ci fa apprezzare – se ci poniamo nella giusta chiave interpretativa – i tratti stilistici che, appunto, caratterizzano lo stile dell'autore. Gli elaborati saranno raccolti in una piccola pubblicazione.

Date degli incontri: Dal 4 gennaio al 1 febbraio – Mercoledì ore 19.30 / 21

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 5 incontri a 50€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Alessandra Chirimischi: laureata in Scienze politiche con indirizzo sociologico, è giornalista pubblicista. Lavora come copywriter e collabora con StampToscana, occupandosi di cultura e società a Pistoia, e con La Nazione dove cura una rubrica settimanale dedicata al terzo settore. Da gennaio 2022 è iscritta con n. 2790 al Registro Nazionale Formatori AIF.



Educare all'ambiente e al paesaggio



5 Incontri Roberta Carboni

In un'epoca di emergenza globale è necessario conoscere le tematiche che muovono la nostra economia, la

nostra società e che determinano una evoluzione climatica, sociale e dell'ambiente circostante

Educare al paesaggio e all'ambiente significa educare a leggere i contesti geografici partendo da dati sensibili per arrivare ad un approccio critico e interpretativo che sviluppi consapevolezza su quello che accade intorno a noi e offrire spunti e momenti di riflessione su quelle che sono le grandi tematiche ambientali del nostro tempo e sulle possibili scelte da sviluppare e mettere in atto per uno sviluppo davvero sostenibile.

Il corso si strutturerà in 5 incontri:

- Problemi ambientali
- Cambiamento climatico
- Geografia del sottosviluppo e sostenibilità
- Carta della terra Agenda 2030 e i suoi obiettivi
- Globalizzazione

Date degli incontri: Dal 13 gennaio al 10 febbraio – Venerdì ore 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 5 incontri a 50€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Roberta Carboni: docente di Geografia economica - Laureata in Lettere moderne con indirizzo di geografia umana. È stata formatrice in tematiche ambientali per Legambiente, portando avanti corsi di formazione e diversi progetti su tematiche ambientali.



Scacchi - Secondo livello

5 Incontri Massimo Fochi

*Corso di secondo livello
sul gioco degli scacchi*



L'iscrizione al corso è raccomandata a coloro che hanno frequentato il corso di primo livello o sono già in possesso di una conoscenza elementare delle regole di base degli scacchi. Durante il corso verranno insegnate le forme tipiche e le metodologie più comuni per giungere allo scacco matto, ovvero:

- Matto del Corridoio
- Matto di Boden
- Matto di Anastasia
- Matto del Cantone
- Matto Affogato
- Matto di Greco
- Matto di Damiano
- Matto del Dono Greco
- Matto degli Arabi

Date degli incontri: Dal 7 febbraio al 7 marzo – Martedì ore 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 5 incontri a 50€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Massimo Fochi: Psicologo-Psicoterapeuta, docente di storia e filosofia presso il Liceo C. Salutati di Montecatini Terme. Da alcuni anni si dedica attivamente alla divulgazione scientifica con il contributo di fisici, biologi e neurologi.



Come cane e gatto



5 Incontri

Ilaria Ballotti

Nel detto popolare le due specie proprio non vanno d'accordo, ma è poi vero?

Quali sono le reali differenze, e quali invece i punti di contatto? E' proprio impossibile la comunicazione?

Cerchiamo di conoscerli meglio per una convivenza gioiosa e spensierata

Il corso affronterà i seguenti argomenti:

- Mi presento sono il cane: etologia e struttura sociale
- Mi presento sono il gatto: etologia e struttura sociale
- Principali necessità e patologie canine
- Principali necessità e patologie feline
- La convivenza

Date degli incontri: Dall'8 febbraio all'8 marzo – Mercoledì ore 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 5 incontri a 50€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

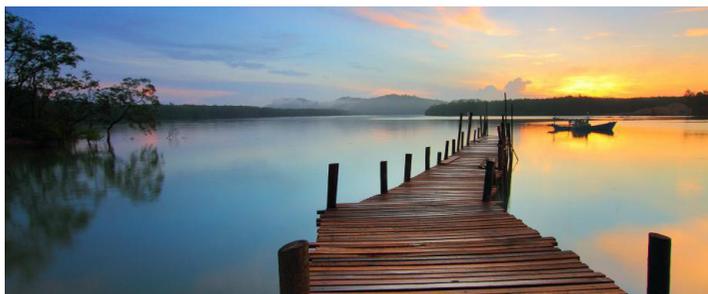
Ilaria Ballotti: Medico Veterinario laureata a Parma con Master di Patologia Comportamentale degli Animali d'Affezione, presso la facoltà di Medicina Veterinaria di Pisa, diventando Esperto in Comportamento riconosciuta FNOVI e in seguito Medico Vet.



Il paesaggio dei sensi: geografia ed emozioni

5 Incontri

**Roberta
Carboni**



*Se si pensa
alla geografia
tradizionale*

vengono alla mente immagini di una geografia statica fatta di carte geografiche e nomi di regioni e città, ma la geografia è molto di più, è lo strumento per analizzare il territorio sotto diversi aspetti

Quello proposto in questo ciclo di lezioni passa attraverso i nostri sensi che vedono e vivono lo spazio circostante attraverso le emozioni e i sentimenti e la nostra soggettiva sensibilità. Si tratta di un “viaggio” nelle emozioni, nei ricordi, nei suoni e profumi che da sempre ci accompagnano per una condivisione e conoscenza di un paesaggio reale e vivo che fa parte del nostro vissuto quotidiano.

Il corso si strutturerà in 5 incontri:

- i colori nel paesaggio
- i profumi del paesaggio
- paesaggio uditivo
- paesaggi e ricordi
- laboratorio espressivo: condivisione di foto e ricordi che suscitano emozioni

Date degli incontri: Dal 17 febbraio al 17 marzo – Venerdì ore 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 5 incontri a 50€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Roberta Carboni: docente di Geografia economica - Laureata in Lettere moderne con indirizzo di geografia umana. È stata formatrice in tematiche ambientali per Legambiente, portando avanti corsi di formazione e diversi progetti su tematiche ambientali.



Ermeneutica onirica: sull'interpretazione dei sogni



5 Incontri

Clemente Iannotta

Il laboratorio si propone di individuare, riconoscere e comprendere immagini che affollano i sogni e le loro associazioni

Tra i molti modi per accedere ai contenuti dell'inconscio, l'ascolto dei sogni ha da sempre rappresentato una via privilegiata.

Il confronto con i sogni offre l'opportunità di osservare la propria situazione di vita attraverso punti di vista totalmente inediti e può suggerire possibilità non ancora considerate.

Il laboratorio è rivolto a chi sogna, a chi pensa di non sognare, a chi desidera ricordare i propri sogni e a chi vuole dare loro un senso. Il lavoro sui sogni verrà affrontato singolarmente e in gruppo.

Date degli incontri: Dal 28 febbraio al 28 marzo – Martedì ore 21 / 2.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 5 incontri a 50€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Clemente Iannotta: Filosofo e consulente filosofico, docente di Scienze Umane; si occupa di formazione personale e di gruppo. Ha declinato la ricerca analitica anche in ambito psichiatrico lavorando su casi clinici pubblicati nel testo *Due racconti dal sottosuolo. La follia come stile di vita* (Moretti & Vitali, 2009). È uno dei soci fondatori dell'UniPop e ne è il direttore didattico.



Dormo o son desto

5 Incontri

Stefania Nesi

Questo corso è adatto a tutte le persone che vogliono conoscere e apprendere strumenti e strategie per raggiungere in poco tempo un sonno ottimale



In questo corso imparerai le migliori tecniche e metodi per dormire bene, al fine di essere più produttivo nella tua vita e nella tua professione. Perché dormire è una necessità ed è essenziale per stare bene con sé stessi, quando ci sentiamo bene anche il nostro ambiente familiare e lavorativo riflette la nostra stessa armonia.

Imparerai a mettere in pratica la tua strategia per un riposo eccellente, provando e raggiungendo fin da subito: una sensazione di benessere, un aumento delle difese immunitarie, maggiore memoria e concentrazione, intuizioni e idee per creare e realizzare i tuoi obiettivi, riduzione del peso e mantenimento della tua energia muscolare. Gli argomenti trattati saranno i seguenti:

- Il sonno e i suoi benefici
- Come migliorare il nostro riposo
- Pratica ed esperienza delle varie tecniche

Date degli incontri: Dal 9 marzo al 6 aprile – Giovedì ore 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 5 incontri a 50€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Stefania Nesi: Tecnico animatore socio-educativo. Insegnante di yoga della risata: istruttore Bones for Life®. Ha collaborato con l'Istituto M.Hack di Montemurlo, comune di Montale e gruppi di motivazione nelle aziende.



Scacchi - Terzo livello



5 Incontri Massimo Fochi

*Corso di terzo livello
sul gioco degli scacchi*

CORSO POP

L'iscrizione al corso è raccomandata a coloro che hanno frequentato il corso di secondo livello o sono già in possesso delle nozioni in esso contenuto.

Durante il corso verranno apprese le due aperture più comuni nel gioco degli scacchi, cercando di vederne le varianti e i possibili vantaggi, ovvero:

- Apertura Italiana
- Apertura Spagnola

Date degli incontri: Dal 14 marzo all'11 aprile – Martedì ore 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 5 incontri a 50€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Massimo Fochi: Psicologo-Psicoterapeuta, docente di storia e filosofia presso il Liceo C. Salutati di Montecatini Terme. Da alcuni anni si dedica attivamente alla divulgazione scientifica con il contributo di fisici, biologi e neurologi.



Comunicazione nell'era digitale

5 Incontri

Giuliano Bruni

Antonio Breschi



Viviamo nell'era della comunicazione digitale che ha ampliato in modo esponenziale le possibilità di comunicare sia tra singoli individui che tra i detentori di interessi, con il risultato di essere sommersi da un "mare magnum" di informazioni

Nella comunicazione interpersonale è necessario assumere uno "stile comunicativo" che eviti possibili fraintendimenti e, quindi, conflitti interpersonali. Nella comunicazione di massa occorre saper valutare quali interessi sono rappresentati dai molteplici soggetti che emettono messaggi mediatici che condizionano le nostre scelte in ogni campo del vivere. Gli incontri prevedono lavori individuali, di gruppo ed esperienziali mirati ad approfondire le tecniche di una consapevole comunicazione.

- I pilastri di una efficace e corretta comunicazione (G. Bruni)
- Le fonti della comunicazione di massa (A. Breschi)
- Tecniche pratiche per migliorare i rapporti interpersonali (G. Bruni)
- Analisi e tecniche della comunicazione di massa con particolare riferimento alla comunicazione commerciale (A. Breschi)
- Comunicazione avanzata (Basi di programmazione Neuro Linguistica – PNL) (G. Bruni)

Date degli incontri: Dal 24 marzo al 21 aprile – Venerdì ore 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 5 incontri a 50€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Giuliano Bruni: Sociologo - Giornalista pubblicista - Master Practitioner in PNL (Programmazione Neuro-Linguistica)

Antonio Breschi: Esperto di marketing e comunicazione - Tecnico Pubblicitario professionista - Giornalista pubblicista - Esperto di Relazioni Pubbliche (già iscritto FERPI)



I mille volti dell'amore nell'inferno dantesco



5 Incontri Sara Picchi Fabrizio Pagni

Attraverso alcune figure emblematiche dell'inferno dantesco i corsisti avranno modo di esplorare e approfondire varie sfaccettature dell'amore

Il corso affronterà i seguenti argomenti:

- Primo incontro – Dante in amore: poesia e vita
- Secondo Incontro – Paolo e Francesca: l'amore oltre la morte
- Terzo Incontro – Ulisse: l'amore che sfida Dio
- Quarto Incontro – Per amore del denaro: usurai, simoniaci e ladri
- Quinto Incontro – Lucifero: l'amore capovolto

Date degli incontri: Dal 27 marzo al 28 aprile – Lunedì ore 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 5 incontri a 50€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Sara Picchi: archeologa e docente di lettere è curatrice di testi e di incontri di approfondimento storico.

Fabrizio Pagni: Docente di lettere, saggista, poeta, autore di testi teatrali, curatore di monografie e biografie.



Grafologia: scoprire se stessi

5 Incontri

Rossella Piccioli

La grafologia è un sistema diverso per conoscere se stessi e gli altri



Il corso illustrerà come, attraverso l'interpretazione del gesto grafico, si possono leggere i lati consci e inconsci della personalità, la loro forza, il loro dinamismo, il loro orientamento. È finalizzato a fornire le nozioni di base necessarie alla conoscenza delle possibilità applicative della grafologia.

Il corso affronterà i seguenti argomenti:

- La compatibilità di coppia
- Scarabocchi e disegni dei bambini - segnali di allarme
- Rapporti genitoriali - tracce nella scrittura
- Intelligenza e intelligenze
- Comunicazione e modalità relazionali

Date degli incontri: Dal 13 aprile all'11 maggio – Giovedì ore 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 5 incontri a 50€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Rossella Piccioli: laureata, è consulente grafologo giudiziario e consulente grafologo dell'età evolutiva. Ha maturato la propria esperienza professionale espletando incarichi per i Tribunali e/o Procure di diverse province.



A, B, C... Disegnare



5 Incontri Giada Delle Piagge Selene Freschi

Un corso per imparare a disegnare

Spesso si crede che per disegnare bene occorra un particolare e spiccato talento o determinate abilità. Non è così! Questo corso

di disegno è rivolto a tutti coloro che hanno voglia di imparare e cimentarsi in questa forma artistica partendo dalle basi.

Il corso si svolgerà in 5 incontri dove verranno esplorate le basi del disegno e della composizione visiva. Partendo dalle conoscenze tecniche degli strumenti utilizzati per disegnare, verrà poi studiato il segno e il tratto di figure piane e solide al fine di poter realizzare composizioni di oggetti grazie anche allo studio di proporzioni e impaginazione.

Date degli incontri: Dal 28 aprile al 26 maggio – Venerdì ore 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 5 incontri a 50€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Giada Delle Piagge: diplomata in arti figurative presso il Liceo Artistico di Pistoia, attualmente studente presso l'accademia di belle arti di Firenze.

Freschi Irene: diplomata in arti figurative presso il Liceo Artistico di Pistoia di Pistoia, attualmente studente presso l'accademia di belle arti di Firenze.

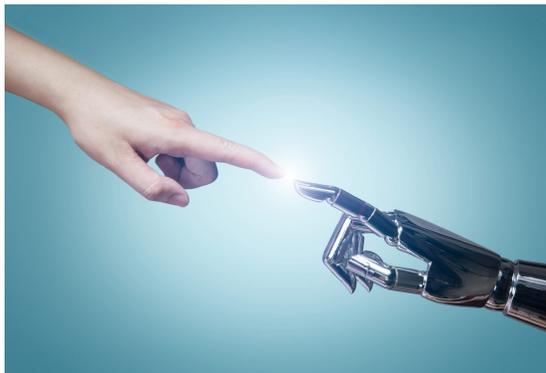


Filosofia e scienza: compagne di viaggio

5 Incontri

Massimo Fochi

Stupore, meraviglia, terrore sollecitano la curiosità, il desiderio e la volontà di capire questo immenso mondo che ci circonda



Il prodigio della nascita della filosofia nell'antica Grecia contiene già, in sé, alcuni dei nodi concettuali che produrranno, all'interno del cammino filosofico, quell'ulteriore meraviglia della razionalità umana che chiamiamo scienza e con la quale, solitamente, intendiamo la scienza galileiana, la scienza sperimentale e quantitativa che così profondamente impregna di sé la modernità. Faremo un percorso lungo le strade meravigliose della razionalità umana e della nostra inesauribile curiosità.

Il corso affronterà i seguenti argomenti:

- Dal mito alla filosofia.
- Cosmologie antiche e l'insufficienza dei sensi.
- Lo spostamento dall'oggetto verso il soggetto nel cammino della conoscenza
- I grandi maestri della filosofia greca
- La rivoluzione scientifica e la figura di Galileo

Date degli incontri: Dal 28 aprile al 26 maggio – Venerdì ore 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 5 incontri a 50€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

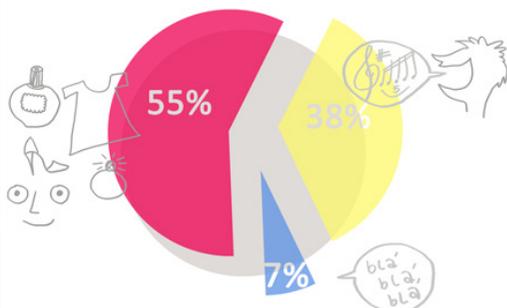
Massimo Fochi: Psicologo-Psicoterapeuta, docente di storia e filosofia presso il Liceo C. Salutati di Montecatini Terme. Da alcuni anni si dedica attivamente alla divulgazione scientifica con il contributo di fisici, biologi e neurologi.



Il corpo ci parla: impariamo ad interpretare il suo linguaggio

5 Incontri

Anna Lisa Iovine



Il corpo ci parla, dando voce a ciò che la nostra mente non riesce ad accettare o comunicare liberamente, trasformandolo in malessere fisico e generando così sintomi psicosomatici

Comunichi qualcosa con la voce, ma l'espressione del tuo viso, la gestualità, la postura dicono il contrario. Quante volte ti sei trovato in situazioni come questa, o hai avuto questa percezione parlando con qualcuno?

Sapevi che la nostra comunicazione avviene per il 55% tramite una serie di espressioni corporali e del viso?

Con questo corso impareremo ad interpretare queste espressioni che insieme alla postura rappresentano un affascinante viaggio negli elementi di comunicazione e di valutazione.

Date degli incontri: Dal 2 maggio al 30 maggio – Martedì ore 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 5 incontri a 50€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Anna Lisa Iovine: Life e Family coach e Mindfulness teacher, opera anche attraverso lo strumento dell'Enneagramma e del MyStorytelling di cui è ideatrice e che sono oggetto dei Corsi di formazione di cui è docente in aule e online. Svolge attività di coaching in contesti di riequilibrio personale, familiare e di coppia e promuove progetti per lo sviluppo del potenziale e del benessere personale.



Moda, stile, immagine

8 Incontri

Gian Paolo Mazzei

Il corso si propone di valorizzare sé stessi, migliorando la propria immagine a 360 gradi



Mediante le varie tematiche del corso viene elaborata una immagine su misura per ogni partecipante. Questo per quanto riguarda sia l'immagine esteriore che altri consigli e informazioni per i percorsi di vita, chiaramente senza stravolgere la vera essenza e personalità della persona. Ogni lezione avrà un argomento, e i vari tasselli formeranno un mosaico positivo e migliorativo di ogni partecipante: dal trucco al parrucco, dal portamento all'alimentazione, dalla scelta di un abito alla difesa personale e alla cura del corpo, oltre ai vari aspetti informativi di carattere generale.

Alcuni incontri si terranno anche al di fuori della sede per toccare con mano alcune discipline, come, ad esempio, la visita di una sartoria alta moda.

Ogni incontro vedrà la partecipazione di validi professionisti per ogni disciplina.

Il corso si concluderà con un fashion event in una splendida e prestigiosa location dove i partecipanti al corso saranno protagonisti.

Date degli incontri: Dal 5 aprile al 24 maggio – Mercoledì ore 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 8 incontri a 80€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Gian Paolo Mazzei: laureato in Pedagogia con indirizzo in Psicologia Sociale per poi specializzarsi nel Corso biennale di Specializzazione Polivalente. Vanta di un'esperienza quarantennale nel campo della moda e della cura dell'immagine. Ha collaborato con la sezione Progettazione della moda dell'Università di Firenze.



Laboratorio teatrale



10 Incontri

Davide Spagnesi

In tutte le altre lingue europee, giocare e recitare si dicono nello stesso modo. Sarà proprio il gioco, il filo conduttore del nostro laboratorio teatrale. Un gioco

alla scoperta di sé, degli altri. E poi cercheremo insieme il trucco per raccontare a tante persone, in scena, quanto sono state belle le nostre scoperte

Il laboratorio si strutturerà in 10 incontri settimanali:

1. Incontro di conoscenza e primo contatto (Unipop)
2. Il corpo neutro e lo spazio neutro (Nuovo Maggese)
3. Il corpo come strumento espressivo (I parte – Nuovo Maggese)
4. Il corpo come strumento espressivo (II parte – Nuovo Maggese)
5. La voce come strumento espressivo (I parte – Nuovo Maggese)
6. La voce come strumento espressivo (II parte – Nuovo Maggese)
7. L'emozione come motore dell'espressività (I parte – Nuovo Maggese)
8. L'emozione come motore dell'espressività (II parte – Nuovo Maggese)
9. Io e gli altri sulla scena (Nuovo Maggese)
10. Signore e signori, buonasera... (Sede da def.)

Una parte degli incontri si terranno presso lo spazio teatrale "Nuovo Maggese", ad Agliana, sede operativa dell'Associazione AmniO Teatro.

Date degli incontri: Dal 14 Ottobre al 22 dicembre dalle 21 alle 23.00

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 10 incontri a 150€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Davide Spagnesi: Drammaturgo e regista teatrale, fondatore e direttore artistico della compagnia teatrale AmniO Teatro, da oltre vent'anni conduce laboratori di propedeutica teatrale e avanzati per bambini, ragazzi, adulti. Collabora stabilmente con istituzioni scolastiche, comuni, enti pubblici e privati.



Spagnolo

10 Incontri

Laura Spagnesi

Vuoi imparare la lingua più attraente del mondo? Parlare spagnolo non è solo aggiungere una "s". Vieni a scoprire la lingua spagnola: ti si apriranno le porte della Spagna e dell'America Latina



Il corso si propone come un primo approccio alla lingua spagnola. Verranno date le basi per sostenere una conversazione semplice e comprendere testi al presente, passando attraverso lo studio di strutture grammaticali e lessicali del sistema linguistico spagnolo. Oltre alla grammatica verranno affrontati temi relativi ad aspetti della cultura spagnola, grazie a supporti multimediali e di letture.

Le metodologie utilizzate saranno: lezione partecipata, role play, e cooperative learning, cercando di stimolare la conversazione e l'espressione diretta dei partecipanti al corso e soffermandoci in particolare su aspetti che i corsisti vogliono conoscere.

Date degli incontri: Dal 14 dicembre al 1 marzo – Mercoledì ore 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 10 incontri a 180€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Laura Spagnesi: laureata magistrale in Lingue Moderne per la Comunicazione e la Cooperazione Internazionale, docente di spagnolo negli istituti secondari di primo e secondo grado con esperienza di docenza all'Università Complutense di Madrid.



Corso base di panificazione



5 Incontri

Nicola Giuntini
Piero Capecchi

Cinque lezioni per imparare l'arte bianca, partendo dall'ABC per arrivare ai piccoli grandi trucchi e attività più complicate

Il corso è così strutturato:

- Una prima lezione teorica di "infarinata" su grani, farine, lieviti e lievitazioni, modalità di lavorazione e di cottura, tipologie di forni, ecc.
- A seguire quattro incontri pratici — che verranno svolti presso una sede esterna — a difficoltà crescente, incontri dove si mettono davvero le mani in pasta:
- Il primo dedicato a impasti diretti come pancarrè e panini da sandwich, e preimpasti biga e polish.
- Il secondo dedicato a impasti indiretti semplici come pane comune (salato o meno) e panini conditi.
- Il terzo dedicato a impasti indiretti a media difficoltà come la focaccia o la ciabatta.
- L'incontro finale dedicato a sfizi a fantasia come pani con noci e cioccolato o con pomodori secchi e origano, insomma spazio alla creatività.

Date degli incontri: 10-17-18-24-25 gennaio — Ore 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo 5 incontri a 200€ per max 15 iscritti. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

In caso di maggiori richieste potremo organizzare altre edizioni. A richiesta e previo raggiungimento del numero minimo di iscrizioni di 10 persone, si possono organizzare corsi mirati di approfondimento come "Focacce d'Italia", "La pizza" "Il lievito e le lievitazioni naturali", o, per i più bravi, "I tre Pani" ovvero un corso comparativo su tecniche diverse applicate sulla stessa ricetta.

Nicola Giuntini: panificatore dal 1977 nell'azienda di famiglia fondata nel 1902

Piero Capecchi: panificatore dal 1979 nell'azienda di famiglia fondata nel 1908



Enneagramma • Corso advanced

7 Incontri

Anna Lisa Iovine

Lo studio dell'Enneagramma, che affonda le proprie radici in culture assai lontane, è lo strumento che consente una migliore comprensione di sé stessi e delle relazioni con gli altri



IL CORSO ADVANCED si rivolge a chi ha già frequentato il CORSO ENNEAGRAMMA BASE e a tutti coloro i quali vogliono approfondire la propria conoscenza dell'Enneagramma anche ai fini lavorativi.

In particolare gli incontri si svilupperanno sull'analisi profonda:

- Dei diversi enneatipi e le loro relazioni,
- Dei sottotipi
- Dei centri, frecce e ali
- Della personalità e comportamento
- Dell'intuito
- Dei limiti e applicazioni dell'Enneagramma

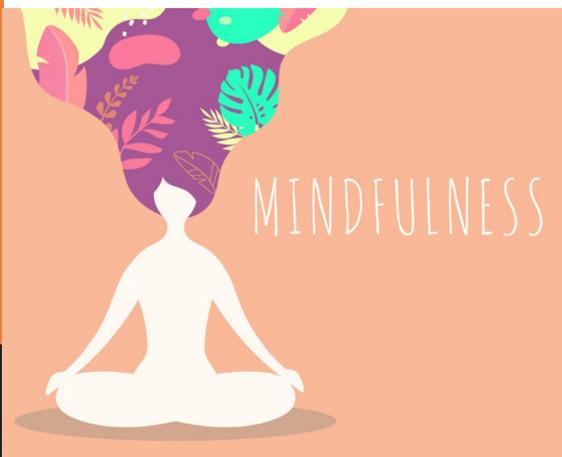
Date degli incontri: Dal 16 gennaio al 27 marzo – Lunedì ore 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 7 incontri a 80€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Anna Lisa Iovine: Life e Family coach e Mindfulness teacher, opera anche attraverso lo strumento dell'Enneagramma e del MyStorytelling di cui è ideatrice e che sono oggetto dei Corsi di formazione di cui è docente in aule e online. Svolge attività di coaching in contesti di riequilibrio personale, familiare e di coppia e promuove progetti per lo sviluppo del potenziale e del benessere personale.



Mindfulness • Corso advanced



7 Incontri Anna Lisa Iovine

La teoria della Mindfulness è un aiuto concreto per guidarci nella consapevolezza del vivere presente, senza essere inghiottiti dalla proiezione insistente verso il futuro o il continuo rimuginare sul passato

Il CORSO ADVANCED si rivolge a chi ha già frequentato il CORSO MINDFULNESS BASE e a tutti coloro i quali vogliono approfondire la propria conoscenza della Mindfulness anche ai fini lavorativi.

In particolare gli incontri si svilupperanno sull'analisi profonda:

- Incarnare la consapevolezza
- L'inserimento delle pratiche Mindfulness nel quotidiano
- Stili di apprendimento
- Il linguaggio e la comunicazione mindfulness
- Rapporto individuale e la pratica "insieme"

Date degli incontri: Dal 19 gennaio al 2 marzo – Giovedì ore 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 7 incontri a 80€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Anna Lisa Iovine: Life e Family coach e Mindfulness teacher, opera anche attraverso lo strumento dell'Enneagramma e del MyStorytelling di cui è ideatrice e che sono oggetto dei Corsi di formazione di cui è docente in aule e online. Svolge attività di coaching in contesti di riequilibrio personale, familiare e di coppia e promuove progetti per lo sviluppo del potenziale e del benessere personale.



Criminologia

5 Incontri

M. Cini

C. Ceccoli

R. Piccioli

L. Innocenti

M.P. Stella

J.M. Magi



La criminologia studia i comportamenti criminali al fine di comprenderli e contenerli

Il corso è volto a fornire nozioni di criminologia, anche dal punto di vista investigativo, utili per comprendere meglio il mondo che ci circonda, in particolare ponendo l'attenzione sui temi caldi del momento quali fenomeni di stalking, bullismo e violenza di genere. Il corso si strutturerà in 6 incontri e tratterà i seguenti argomenti:

- La valutazione della prova
- Bullismo
- Grafologia
- Internet, privacy e profili social
- La figura dell'investigatore privato
- La tutela delle fasce deboli

Date degli incontri: Dal 10 febbraio al 17 marzo – Venerdì ore 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 6 incontri a 60€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

M. Cini: Penalista, già Presidente della Camera penale di Prato **C. Ceccoli:** Avvocato Civilista e Presidente dell'Associazione Anna Maria Marino contro le violenze fra cui il bullismo **R. Piccioli:** Consulente Grafologo Giudiziario e Consulente Grafologo dell'età evolutiva **L. Innocenti:** Consulente tecnico e informatico forense in ambito giudiziario **M.P. Stella:** investigatrice privata **J.M. Magi:** Magistrata presso la Corte di Appello di Torino, esperta in diritto penale.



Strategie per narrare



10 Incontri

Alessandra Chirimischi

Corso avanzato di scrittura

Il corso si rivolge a chi abbia il desiderio di iniziare un percorso creativo non soltanto per il semplice piacere di provare l'ebbrezza che la scrittura sa dare, ma anche per affinare le proprie ambizioni editoriali. Per questo motivo proponiamo un approccio approfondito, che analizza sia le basi tecniche per dare inizio a un proprio elaborato, sia le regole da seguire per realizzare un prodotto editoriale qualificato, considerando il medium al quale desideriamo rivolgerci.

Questi i principali punti del programma:

- La scrittura nel tempo: contenuti e stili
- Il progetto: dare forma all'idea
- La narrazione: tempo e tempi
- La narrazione: soggetti e ambienti
- La narrazione: descrizioni, dialoghi, voci narranti
- La stampa periodica: dove, come, perché
- La stampa periodica: organizzare una redazione
- La stampa periodica: fonti e verifica delle fonti
- Pulizia stilistica: punti, virgole, virgolette, ecc.
- Buone abitudini dello scrittore (anche apprendista)

Date degli incontri: Dal 6 marzo al 22 maggio – Lunedì ore 19.30 / 21

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 10 incontri a 200€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Alessandra Chirimischi: laureata in Scienze politiche con indirizzo sociologico, è giornalista pubblicista. Lavora come copywriter e collabora con StampToscana, it occupandosi di cultura e società a Pistoia, e con La Nazione dove cura una rubrica settimanale dedicata al terzo settore. Da gennaio 2022 è iscritta con n. 2790 al Registro Nazionale Formatori AIF.



Corsi PROF

I corsi PROF vanno incontro alle esigenze dei professionisti che sono tenuti ad aggiornare le proprie conoscenze e competenze professionali. Sono rivolti a Docenti, Sociologi, Giornalisti e a altre categorie professionali.

- L'UniPop, in quanto sede territoriale CNUPI, è autorizzata dal MIUR a creare e gestire la formazione di aggiornamento per i docenti tramite la piattaforma S.O.F.I.A.

- L'università Popolare realizza corsi di aggiornamento per giornalisti (Ordine dei Giornalisti della Toscana).

I corsi riguardanti l'aggiornamento professionale dei Giornalisti della Regione Toscana prossimamente organizzati dall'Università Popolare sono consultabili sulla piattaforma S.I.G.E.F. (in fase di organizzazione).

- I corsi di aggiornamento professionale per Sociologi prevedono l'attribuzione di CPF (Crediti Formativi Professionali) secondo le modalità stabilite dall'ANS (Associazione Nazionale Sociologi).



Relazioni efficaci



10 Incontri Manuela Ambrosini

Il corso si propone di accompagnare chi vive in contesti relazionali multi-sfaccettati a

riflettere sui propri vissuti emotivi e allenarci alla comunicazione ecologica

Questo corso permette di conoscere meglio i meccanismi delle emozioni e trasmette insegnamenti di comunicazione-ecologica. Noi siamo interconnessi e quando impariamo a dire le cose al momento giusto e nel modo giusto le nostre relazioni diventano migliori. Il corso si sviluppa in 5 incontri in modalità teorico-pratico: i contenuti teorici faranno da sfondo alla pratica.

In particolare, verranno utilizzate:

- tecniche COMUNICAZIONE ECOLOGICA
- tecniche di MEDITAZIONE E RESPIRO
- tecniche di VISUALIZZAZIONE
- tecniche di CONDIVISIONE

Date degli incontri: Dal 26 gennaio al 23 marzo – Giovedì ore 14.30 / 17.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 10 incontri a 330€.

Corso in fase di accreditamento MIUR per “aggiornamento docenti”

Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it
o chiamare il numero 0573 / 760729

Manuela Ambrosini: Laureata in Giurisprudenza (2000) e in Scienze dell'Educatione (2021). È Professional Counselor con specializzazione in relazioni, insegnante in percorsi di crescita personale per adulti e insegna astrologia umanistica, hatha yoga, e meditazione.



Educazione civica al centro

10 Incontri

Roberta Carboni

Marco Bresci

Clemente Iannotta

EDUCAZIONE CIVICA

Negli ultimi anni l'educazione civica è ritornata al centro della progettazione didattica dei docenti

Corso di formazione per insegnanti di ogni ordine e grado.

Il corso tratterà i seguenti argomenti:

- Educazione all'ascolto attivo e all'etica della comunicazione
- Educazione ambientale
- Geografia umana: il senso del luogo, il paesaggio dei sensi e il paesaggio domestico e scolastico.
- Geografia economica: le grandi questioni moderne
- Proposte di laboratori per valorizzare e riscoprire la propria città
- Educazione al rispetto e alla valorizzazione del patrimonio culturale e dei beni pubblici comuni
- Confronti su temi trattati

I moduli dei corsi saranno tenuti da professionisti del settore e da docenti accreditati dall'UniPop.

Date degli incontri: Dal 1 febbraio al 5 aprile – Lunedì ore 15.30 / 17.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 10 incontri a 200€.

Corso in fase di accreditamento MIUR per "aggiornamento docenti"

Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Roberta Carboni: docente di Geografia economica e formatrice in tematiche ambientali.

Marco Bresci: ingegnere e impegnato nella salvaguardia dell'ambiente.

Clemente Iannotta: filosofo, docente di Scienze Umane, si occupa di formazione per adulti.





La Comunità della Conoscenza

Un'ampia offerta di corsi e attività per la diffusione
della cultura aperta e accessibile a tutti

**Visita il nostro sito
per conoscerci meglio: www.unipop-pistoia.it**

Le sale dell'Università sono allestite con impianto audio video
e collegamenti online

Uni.Po.P.

Università Popolare di Pistoia



"Aligi Bruni"

presenta

2022 EUTOPIICA

Pistoia, Chiostro S. Francesco
Piazza San Francesco

sabato 8 ottobre - dalle ore 16 alle 22

domenica 9 ottobre - dalle ore 9.30 alle 21

Eccellenze da esportazione

Patrocini:



Arciconfraternita
Misericordia di Pistoia



Dipartimento Toscano



Pistoia

Religions for Peace
Sezione italiana

INGRESSO GRATUITO

Con il Contributo di



FONDAZIONE
CASSA DI RISPARMIO
DI PISTOIA E PESCIA

Calendario CORSI 2022/2023

SETTEMBRE

pag. 8

- Eroi di luce

OTTOBRE

pag. 9

- Avvicinamento alla degustazione del vino

pag. 10

- Enneagramma

pag. 11

- Star bene con se stessi e con gli altri

pag. 12

- Mindfulness

pag. 36

- Laboratorio teatrale

pag. 13

- Muoversi meglio con bones for life®

pag. 14

- Yoga della risata

NOVEMBRE

pag. 8

- Eroi di luce

pag. 15

- Primi passi fra le righe

pag. 16

- Pop up: il meccanismo della carta

pag. 17

- Scacchi 1 livello

pag. 18

- Risbocciare con i "fiori"

pag. 19

- Il corpo che ride

DICEMBRE

pag. 37

- Spagnolo

pag. 20

- Social e sicurezza

GENNAIO

pag. 21

- Questione di stile: dalla penna del successo

pag. 38

- Corso base di panificazione

pag. 22

- Educare al paesaggio

- pag. 39 • Enneagramma: corso advanced
- pag. 40 • Mindfulness: corso advanced
- pag. 44 • Relazioni efficaci

FEBBRAIO

- pag. 45 • Educazione civica al centro
- pag. 23 • Scacchi 2 livello
- pag. 24 • Come cane e gatto
- pag. 41 • Criminologia
- pag. 25 • Il paesaggio dei sensi: geografia ed emozioni
- pag. 26 • Ermeneutica onirica

MARZO

- pag. 42 • Strategie per narrare
- pag. 27 • Dormo o son desto
- pag. 28 • Scacchi 3 livello
- pag. 29 • La comunicazione nell'era digitale
- pag. 33 • Filosofia e scienza: compagne di viaggio
- pag. 30 • I mille volti dell'amore nell'inferno dantesco

APRILE

- pag. 35 • Moda, stile, immagine
- pag. 31 • Grafologia: scoprire se stessi
- pag. 32 • A b cdisegnare
- pag. 33 • Filosofia e scienza: compagne di viaggio

MAGGIO

- pag. 34 • Il corpo ci parla: impariamo ad interpretare il suo linguaggio



BCC VIVAL BANCA
GRUPPO BCC ICCREA

Altopascio
Bientina
Fucecchio
Larciano
Montecatini - Centro

Montecatini - Sede
Pieve a Nievole
Pisa
Pistoia - S. Agostino
Pistoia - Sede

Pistoia - Via degli Orafi
Pistoia - Via Marini
Pontedera
Quarrata
Traversagna



www.vivalbanca.bcc.it



VivalBanca



@VivalBanca



VivalBanca



Vival Banca



UNIVERSITÀ POPOLARE DI PISTOIA

Via Umberto Mariotti 190

Pistoia (Sant'Agostino)

Tel. 0573.760729

www.unipop-pistoia.it

info@unipop-pistoia.it