

## INSIEME IN WEBINAR AI TEMPI DEL CORONAVIRUS

I webinar di **TQ-TeQuento** offrono un contributo di spunti utili, in questo momento di grande difficoltà, per ripensare all'ex-Cinelab, il nostro laboratorio di riflessione e apprendimento, e per proseguire: *dal cinema del sogno alla realtà del coronavirus*.

Con l'idea di realizzare, in uno spazio virtuale fuori sede, attraverso il dialogo online nel nostro gruppo, un palinsesto a carattere divulgativo e informativo su temi di impatto psicologico, ma non solo.

Transitate dalla sede fisica della **LUD** alla sede virtuale del **web** e sollecitata a condurre alcuni incontri orientati all'ascolto e analisi delle **emozioni**, possiamo considerare un grande successo le adesioni e la partecipazione delle componenti del gruppo. Il tema proposto meriterebbe ulteriori approfondimenti ma per il momento ci impegniamo a dare il meglio nei **90 minuti** a disposizione per ciascun webinar.

In **10 donne** dell'ex laboratorio LUD - Cinelab, stiamo lavorando *work in progress* per sintetizzare i concetti fondamentali del nostro percorso di **apprendimento**, a partire dal racconto di sé attraverso la parola condivisa su ciascuna delle emozioni fondamentali. Vogliamo stimolare riflessioni da approfondire in un incontro virtuale ma autentico che ci può aiutare a conoscere meglio noi stesse, immaginando e progettando un mondo diverso, fuori e dentro di noi, mentre sperimentiamo nuove possibilità di ascolto, di scambio, di conoscenza e di resistenza culturale.

Il laboratorio condotto via web prevede una serie di incontri e di dialoghi virtuali.

Per partecipare è necessario collegarsi tramite PC, tablet o cellulare, possibilmente con auricolari.

Viene inviato alla nostra mailing list di TEQUENTO/CINELAB il link per accedere su invito

e si devono seguire le istruzioni contenute nella mail.

*Ci troviamo online*

## TQ-TEQUENTO-LAB: diversamente insieme

*Care amiche del gruppo CineLab (ora rinominato TQ-TeQuento) della LUD  
l'invito a realizzare i nostri incontri su Zoom Cloud Meetings*

Transitando dalla presenza nella sede della LUD del gruppo **CineLab** a una serie di webinar (laboratori via web) per una ricerca e analisi sulle **emozioni** nel gruppo ora detto **TQ-TeQuento** (*Ti racconto*).

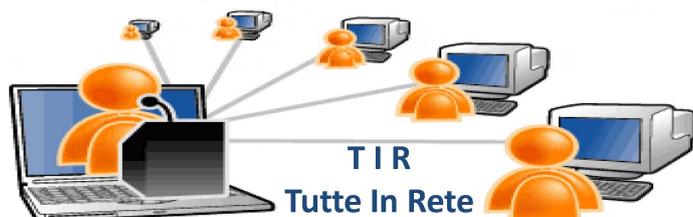
### INCONTRI VIRTUALI RAVVICINATI

Basta cliccare il link inviato al gruppo per posta elettronica e all'orario stabilito si apre automaticamente l'applicazione Zoom e ci si ritrova dentro l'aula virtuale, sia dal cellulare, sia dal computer.

È possibile gestire audio e video e condividere sullo schermo schede o materiali di studio mentre si parla...

Le partecipanti, vedono in alto a destra sullo schermo i comandi importanti che sono due: "Raise hand" è l'alzata di mano, per chiedere di essere ascoltato o di intervenire. L'altro è la "Chat", per scrivere se si vuole comunicare qualcosa di più articolato.

A conclusione, si lascia il meeting cliccando in alto a sinistra, su "Leave meeting. *Semplice no?*



ZOOM ISTRUZIONI PER L'USO  
**WEBINAR**

Per saperne di più  
<https://www.youtube.com/watch?v=CoUvj3Hg0Ik>  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=us.zoom.videomeetings&hl=it>

**NOI POSSIAMO!**

a cura di Giuditta Pieti psicoterapeuta  
<https://www.studiorienta.com>

**Link per accedere su invito**

## UNO SGUARDO CONDIVISO SULLE EMOZIONI

- ✓ **INTRODUZIONE** a cura di **Giuditta Pieti** Lunedì 23/03 h.18.00-18.30
- ✓ **IL METODO DI LAVORO** a cura di **Giuditta Pieti** Venerdì 27/03 h.17.00-18.30
- ✓ **LE EMOZIONI PRIMARIE** a cura di **Giuditta Pieti** Lunedì 30/03 h.17.00-18.30
  1. **LA PAURA** con **Maurizia Guerini** Giovedì 2/04 h.17.00-18.30
  2. **LO STUPORE** con **Monica Della Giustina** Lunedì 6/04 h.17.00-18.30
  3. **IL PIACERE** con **Clelia Fierro** Giovedì 9/04 h.17.00-18.30
  4. **LA RABBIA** con **Tina Tortorella** Lunedì 13/04 h.17.00-18.30
  5. **IL DISGUSTO** con **Alba Gainotti** Giovedì 16/04 h.17.00-18.30
  6. **LA TRISTEZZA** con **Nicoletta Buonapace** Lunedì 20/04 h.17.00-18.30
- ✓ **LE EMOZIONI SECONDARIE O COMPLESSE** a cura di **Giuditta Pieti** Giovedì 23/04 h.17.00-18.30
  7. **L'ANGOSCIA** con **Lucia Forlani** Lunedì 27/04 h.17.00-18.30
  8. **LA VERGOGNA** con **Anna Novellini** Lunedì 04/05 h.17.00-18.30
  9. **LA SPERANZA** con **Anna Spartano** Giovedì 07/05 h.17.00-18.30
- ✓ **SINTESI** a cura di **Giuditta Pieti** Lunedì 11/05 h.17.00-18.30

## TQ-TEQUENTO a proposito di emozioni

*Quando ciò che sta succedendo intorno a noi crea angoscia, dobbiamo fare i conti con la nostra mancanza e difettosità. Ma c'è anche una sfida alla ricerca di uno spazio nuovo, con un lavoro di scoperta che rifletta il rispetto di sé e degli altri.*

### Dal cinema del sogno alla realtà dell'incubo

(covid-contagio e altro): un percorso di riflessione sull'angoscia per la nostra fragilità, ma anche sulla nostra possibilità di raccontarci, ascoltarci e di percepire il mondo con occhi nuovi.

di Lunedì e Giovedì h. 17.00 -18.30  
UNO WEB-SGUARDO CONDIVISO A PARTIRE DALLE  
EMOZIONI PRIMARIE E SECONDARIE

Con l'idea di realizzare, in uno spazio virtuale, attraverso il dialogo online di gruppo, un palinsesto a carattere divulgativo e informativo su temi di impatto psicologico, ma non solo.

Il racconto di sé attraverso la parola condivisa a partire dalle emozioni fondamentali e universali e da altre specificamente umane, in un incontro virtuale ma autentico, ci può aiutare a conoscere meglio noi stesse, immaginando e progettando un mondo diverso, possibile fuori e dentro di noi, e sperimentando anche una nuova occasione di ascolto, di scambio, di conoscenza e di resistenza culturale.

a cura di Giuditta Pieti  
[psicoterapeuta-studiOrienta](http://psicoterapeuta-studiOrienta)

### UNO SGUARDO CONDIVISO

#### SULLE EMOZIONI PRIMARIE di base e universali

1. **LA PAURA** con **Maurizia Guerini**
2. **LO STUPORE** con **Monica Della Giustina**
3. **IL PIACERE** con **Clelia Fierro**
4. **LA RABBIA** con **Tina Tortorella**
5. **IL DISGUSTO** con **Alba Gainotti**
6. **LA TRISTEZZA** con **Nicoletta Buonapace**

#### SU EMOZIONI SECONDARIE caratterizzanti e specifiche

7. **L'ANGOSCIA** con **Lucia Forlani**
8. **LA VERGOGNA** con **Anna Novellini**
9. **LA SPERANZA** con **Anna Spartano**

