



Resilienza: come svilupparla connettendosi  
alla natura

<http://udemy.com/resilienza/>



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Introduzione	Landing page	testo
	Benvenuti!	testo
	Presentazione	video
	Introduzione al corso	testo
	Routines	testo
	Check-in	video
	Mindfulness	video
	Coaching circle	video
	Bibliografia	text
Modulo 1 Io e Te nella natura	Introduzione	video
	La forza della natura come flusso della vita	articolo
	L'umanità come un insieme	articolo
	Cos'è la natura per te?	articolo
	Lontani dalla natura e dai bisogni primari	articolo
	L'attaccamento ai nostri genitori e alle persone	articolo
	Io sono perché noi siamo: meditazione	video
	Sfide	testo
Modulo 2 L'uomo e la natura	Introduzione	video
	Routines	testo
	Da madre natura a madre cultura	articolo
	L'umanità come parte della natura	articolo
	L'uomo e l'ecosistema globale	articolo
	Yellowstone e la rigenerazione della biodiversità	articolo
	3 minuti di natura	video
	Sfide	text
Modulo 3 La saggezza dei nostri antenati	Introduzione	video
	Routines	testo
	Le risorse della saggezza dei nostri avi	articolo
	Scienza tribale: la tribù dei San	articolo
	Storytelling	articolo
	Racconti e leggende: la storia si ripete	video
	Sfide	testo
Modulo 4 Le nostre storie connesse alle nostre vite	Introduzione	video
	Routines	testo
	Le stagioni della vita	articolo
	Le storie e la nostra identità	articolo
	La notte in cui sono diventato vecchio: breve racconto	articolo
	Intervista a una vita "piena"	video
	Sfide	testo
Modulo 5 Le connessioni che curano	Introduzione	video
	Routines	testo
	Relazioni curative	articolo
	Cura e guarigione in natura	articolo
	Ascolto attivo e barriere nella comunicazione	articolo
	Contatto	articolo
	Principi rogersiani	video
	Sfide	testo
Modulo 6 Cerimonie e rituali	Introduzione	video
	Routines	testo
	Superare le sfide con l'aiuto della natura	articolo
	Cerimonie e routines	articolo
	Cerimonie familiari	articolo
	Cerimonie e gruppi	video
	Sfide	testo
	Ringraziamenti	testo