



# La cura di Sè

## A chi è rivolto:

A tutte le persone che affrontano l'esperienza della malattia.

## Obiettivi:

Approccio umano nella cura, relazioni sanitarie.

## Docenti:

Paola Albini  
e Natalia Piana

## Location:

Fondazione Franco Albini  
via Telesio 13, Milano.

\*Su richiesta di associazioni o gruppi, il corso è disponibile anche **online**.

## Tempi:

**4 giorni**

Da Giovedì pomeriggio a  
Domenica pomeriggio

## Obiettivi del corso

- Aiutare le persone che vivono l'esperienza della malattia a **dare voce e ascolto** alla propria sofferenza e al disagio.
- Usare la narrazione e la scrittura come strumenti ricompositivi che permettano di **ricostruire il senso della propria storia** dentro l'esperienza di malattia e **ricomporre il proprio sé** in una nuova trama narrativa.
- **Condividere vissuti ed esperienze** per uscire dall'isolamento e dalla solitudine che la malattia porta con sé e non sentirsi più soli.
- Aiutare le persone a **far luce sulle proprie risorse** interne ed esterne per affrontare il dolore e per riuscire a trasformarlo in un'esperienza di senso, **cambiamento e crescita**.

## Tecniche e strumenti

Il Corso è ispirato ai principi **dell'Educazione Terapeutica** del Paziente, della **Medicina Narrativa** e delle **Medical Humanities**.

Questi approcci saranno integrati con l'utilizzo di **tecniche creative**, corporee e di **mindfulness**.



# La cura di Sé

## Programma del corso

### Giorno 1: introduzione al Metodo Albini come strumento per la cura di sé

- Aperitivo di Benvenuto
- Ice Breaking
- Il Metodo Albini per la cura di sé

### Giorno 2. Scomporre e Cercare l'essenza:

- Mens sana in corpore sano: attività di meditazione e mindfulness
- La malattia come rottura biografica: il prima e il dopo
- Immagini e parole per raccontare la malattia

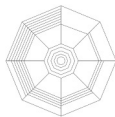
### Giorno 3: Ricomporre e Verificare:

- La Medicina Narrativa e il potere ricompositivo della narrazione e della scrittura di sé
- Trasformare il dolore in una nuova occasione di cambiamento e crescita
- Il "talento" della malattia come talento della vita

### Giorno 4: Agire con senso di responsabilità sociale:

- La condivisione come prima medicina nella sofferenza e nella solitudine
- Le storie di vita come strumento di cura per l'altro
- Il potere educativo e trasformativo delle parole per generare nuove traiettorie esistenziali

\* E' disponibile su richiesta lo spettacolo teatrale "Il talento della malattia" - Guarda il Trailer <https://www.youtube.com/watch?v=6KQc3r6nEbg>



## DOCENTI

---

### PAOLA ALBINI

Presidente Fondazione Franco Albini, Founder and project director Franco Albini Academy e Casa Albini, Trainer Metodo Albini

Dal 2007 Paola dirige la Fondazione Franco Albini, promuovendo attività divulgative istituzionali atte a valorizzare e portare alla contemporaneità il Metodo e la Cultura del progetto racchiuse nel ricco archivio di famiglia.

Dal 2008 scrive e dirige spettacoli teatrali sull'architettura per avvicinare il pubblico al pensiero dei Maestri e all'origine delle loro innovazioni.

Nel 2019 fonda la Franco Albini Academy in cui sviluppa, insieme al suo team interdisciplinare, esperienze formative basate sul Metodo Albini, per promuovere consapevolezza e cambiamento positivo nelle diverse fasi della vita personale e professionale.

Nel 2020 diventa Presidente della Fondazione Franco Albini

Nel 2023 partecipa a un TEDx sul potere trasformativo del Metodo Albini  
Il risultato del suo modo di lavorare è creare nuovi linguaggi esperienziali per target differenti e offrire un'esperienza culturale che abbia un impatto in termini di crescita e di consapevolezza.

[www.fondazionefrancoalbini.com](http://www.fondazionefrancoalbini.com)

### NATALIA PIANA

Pedagogista e formatrice, esperta in metodologie e pratiche autobiografiche come strumenti educativi e di cura e Trainer Metodo Albini.

Dottore di Ricerca in *"Teorie della formazione e modelli di ricerca in pedagogia e didattica"* presso la Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università degli Studi di Milano Bicocca (2006) e in *"Medicina e Chirurgia Traslazionale"* presso l'Università degli Studi di Perugia (2018).

Dal 2003 si occupa di Educazione Terapeutica del Paziente e Medicina Narrativa come strumenti di formazione per gli operatori sanitari e di cura delle persone affette da cronicità. Progetta e realizza corsi di formazione per promuovere consapevolezza, cura di sé e crescita nei diversi ambiti della vita personale e professionale.