

**Le prove del vento** : come comunicare se stessi / a cura di: Maria Ludovica e Riccardo Varvelli, Laura e Luca Varvelli. - Milano : Il Sole 24 Ore, [2004]. - 32 p. : ill. ; 27 cm. - (i test del sole) BCMO MISC. 2896.8/III

**Registi di se stessi : idee per manager, insegnanti, genitori** / Ludovica Scarpa. - [Milano] : Bruno Mondadori, c2008. - XIII, 169 p ; 19 cm BCMO 158.2 SCA

**Relazioni difficili : trovare la via della serenità nell'amore, nella sessualità, in famiglia, sul lavoro** / Giacomo Daquino. - Milano : A. Mondadori, 2006. - 185 p. ; 23 cm SBU F 158.2 DAC

**Rossori e timidezze** : come superare il problema / Roobert J. Edelmann. - Roma : Editori riuniti, 2001. - 102 p. : ill. ; 21 cm. - (Lo psicologo di famiglia) BCMO 155.2 EDE

**Saper comunicare : l'arte di dire le cose giuste e di non farsi manipolare** / Vittorio Caprioglio. - Milano : Riza, c2007. - 97 p. ; 18 cm BCMO SezModerna MISC. 100.9

**Segnali del corpo** : come interpretare il linguaggio corporeo / Vera F. Birkenbihl. - 10. ed. - Milano : Franco Angeli Trend, 1998. - 260 p. ; 22 cm BCMO 158 BIR

**I segreti della comunicazione** / Marco Pacori. - Milano : DVE Italia, c2000. - 158 p. : ill. ; 21 cm BCMO 153.6 PAC

**I segreti per parlare e capire il linguaggio del corpo** / Francesco Di Fant. - Roma : Newton Compton, 2013. - 287 p. ; 21 cm. - (Grandi manuali Newton ; 209) SBU L 153.6 DIF

*Vi è mai capitato di sentirvi a disagio durante una riunione di lavoro, un primo appuntamento o una festa? Non sapete come fare per lasciare il vostro fidanzato? Avete un importante colloquio e non siete in grado di gestire l'ansia? Non riuscite a iniziare un dialogo con vostro figlio? Che si tratti di occasioni professionali, familiari o di svago, questo manuale offre consigli utili a tutti coloro che desiderano conoscere le regole fondamentali su come comportarsi nelle diverse situazioni quotidiane, attraverso la gestione e l'uso cosciente del proprio corpo.*

**Sincronizzare la personalità** : autoconsapevolezza e crescita interiore / Richard Corriere e Patrick M. McGrady. - Trento : Erickson, 2010. - 277 p. ; 22 cm BCMO 158.1 COR

**Sotto controllo** / Judith Viorst Buosi. - [Milano] : Frassinelli, c1999. - X, 280 P. ; 22 cm BCMO 158 VIO

**La stima di sé** : amarsi per vivere meglio in mezzo agli altri / Christophe André, François Lelord ; traduzione di Lucia Corradini. - Milano : Corbaccio, c2000. - 295 p. : ill. b/n ; 21 cm BCMO 158.1 AND

*La stima di sé non è data una volta per tutte, è una dimensione più o meno elevata e stabile della nostra personalità che influisce in maniera determinante sulla nostra vita sentimentale, di relazione e professionale e che deve essere alimentata con regolarità: chi non ne ha raramente è molto fortunato. Ma a tutto esiste un rimedio! Guidandoci in un attento riesame dei criteri e dei comportamenti secondo i quali valutiamo la nostra riuscita, questo libro ci insegna a sviluppare e ad accrescere l'amor proprio, la visione di noi stessi sui quali si fonda la stima di sé, e ci spiega come coltivare quest'ultima nei nostri figli a partire dall'infanzia e durante l'adolescenza.*

**I trucchi della mente** : scienziati e illusionisti a confronto / Stephen L. Macknik e Susana Martinez-Conde ; con Sandra Blakeslee ; traduzione di Benedetta Antonielli d'Oulx. - Torino : Codice, c2012. - 269 p. : ill. ; 22 cm SBU H 152.148 MAC

**Vivere con l'altro** : per una cultura della relazione / Pietro A. Cavaleri. - Roma : Città Nuova, c2007. - 191 p. ; 21 cm. - (Percorsi) BCMO 158.2 CAV

Fonti: per gli abstract [www.ibs.it](http://www.ibs.it)  
Per ulteriori approfondimenti consultare il catalogo [www.infoteca.it/udine](http://www.infoteca.it/udine)

Redazione : marzo 2013

a cura della Biblioteca Civica "V. Joppi" - Udine

### **La biblioteca più vicina**

#### **Biblioteca 6ª Circoscrizione "S. Paolo-Sant'Osvaldo"**

via S. Stefano 5  
tel. 0432 237046  
[bcusbuf@comune.udine.it](mailto:bcusbuf@comune.udine.it)

#### **ORARI:**

lunedì, martedì e giovedì 14.30-18.00  
mercoledì 9.00-12.30  
sabato 9.00-12.00



BIBLIOTECA CIVICA "V. JOPPI"  
UDINE

## **BIBLIOTECHE & CIRCOSCRIZIONI**

### **"PILLOLE DI PSICOLOGIA"**

#### **L'ARTE DI PRESENTARSI AGLI ALTRI**

i punti di forza nel dialogo  
e nell'immagine di sé

a cura delle Circoscrizioni di Udine

#### **Sala culturale "F. Sguerzi"**

6ª Circoscrizione

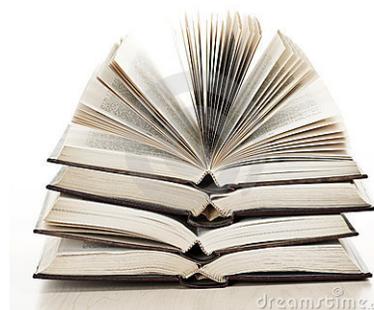
in collaborazione con

SIPAA Società italiana

Psicologia adulto e anziano

**7 APRILE 2013**

**ore 17.30**



**LA BIBLIOTECA CONSIGLIA**

La biblioteca appartiene al

**L'arte di ascoltare** : manuale pratico per apprezzare il silenzio e dar valore alle parole / Francesco Torralba. - Milano : Rizzoli, 2008. - 208 p. ; 21 cm SBU H 153.68 TOR

**L'arte di essere felici e scontenti** : costruire il mondo comunicando / Ludovica Scarpa. - Milano : Bruno. Mondadori, c2006. - IX, 210 p. : ill. ; 20 BCMO 158.2 SCA

**Aver cura di sé** / Luigina Mortari. - Milano : B. Mondadori, 2009. - 159 p. ; 22 cm BCMO 126 MOR

**La capacità di influenzare gli altri** : piccoli e grandi suggerimenti per ispirare fiducia, ottenere consenso e cooperazione / Elaina Zuker. - Milano : Franco Angeli, c1995. - 105 p. : ill. ; 22 cm. - (Trend ; 84) BCMO 158 ZUK

**Capire chi ci sta di fronte** / Carla Curina Cucchi, Maurizio Grassi. - Nuova ed. - Milano : DVE Italia, c2004. - 164 p. : ill. ; 21 cm BCMO 158.2 CUR

*Quante volte ti sarà capitato di parlare con qualcuno che vuoi convincere ma non sai veramente come ragiona e come reagisce alle tue parole? Questa situazione si può ripresentare ogni giorno sul lavoro, a scuola, nelle relazioni sociali e, a volte, anche con amici o familiari. Per comunicare con successo è necessario capire l'interlocutore, intenderne i gesti e le espressioni, intuire e usare le emozioni: in una parola "sentirlo". Questo libro vi insegna a sviluppare questa sensibilità con esercizi, test ed esempi pratici per superare le barriere dell'ascolto. E' necessario imparare ad "ascoltarsi", per arrivare a trasformare l'ascolto distratto in ascolto "empatico", per far sentire gli altri a proprio agio e soddisfatti di sé quando sono con voi.*

**Come comunicare con gli altri** : visione binoculare e complessità / Pasquale Busso, Paola Stradoni. - Torino : Sonda, 1990. - 223 p. ; 20 cm SBU F 153.6 BUS

**Come ottenere il meglio da sé e dagli altri** / Anthony Robbins. - 19. ed. - Milano : Tascabili Bompiani, 2004. - 388 p. : ill. ; 20 cm SBU C 158.2 ROB

**Comunicazione e persuasione** / Nicoletta Cavazza. - Bologna : Il Mulino, 1997. - 121 p. ; 20 cm BCMO 158.7 CAV

**Conoscersi : l'arte di valorizzare se stessi** : via le zavorre dalla mente / Raffaele Morelli. - Milano : Riza, 2006. - 92 p. ; 17 cm BCMO SezModerna MISC. 100.4

**Dinamica mentale** / Mirella M.P. Grillo. - Milano : Angeli, c2001. - 128 p. : ill. ; 23 cm BCMO 158.1 GRI

**E liberati dagli altri** : come uscire dalla codipendenza e vivere finalmente la propria vita / Melody Beattie ; traduzione di Cristina Comi. - Milano : A. Mondadori, 1998. - 237 p. ; 22 cm BCMO 158 BEA

**La faccia : storie e segreti del volto umano** / Daniel McNeill ; [traduzione di Luisa Agnese Dalla Fontana]. - Milano : Mondadori, 1999. - 325 p. : ill. ; 23 cm BCMO 153.6 MCN

**Gestire i rapporti con gli altri** : come utilizzare la conversazione efficace e la PNL per ottenere quello che volete / Alfredo Cattinelli. - Milano : Franco Angeli, c1998. - 109 p. ; 22 cm. - (Trend ; 114) BCMO 158.2 CAT

**L'intelligenza relazionale** / di Stefan F. Gross ; traduzione di Lidia Perria. - Milano : Longanesi, c2001. - 282 p. ; 22 cm. - (La vostra vita ; 246) BCMO 158.2 GRO

**Immagini dell'uomo** : costruzione di sé e del mondo / Rocco Quaglia. - Roma : Armando, c2000. - 188 p. ; 22 cm. - (Scaffale aperto) BCMO 155.6 QUA

**Incontro a te** : antropologia del dialogo / Gennaro Cicchese. - Roma : Città nuova, c2010. - 148 p. ; 20 cm. - (Idee. Filosofia. Nuova serie ; 155) BCSC 10.XI.G.35

**Istruzioni per vincere** / Livio Sgarbi ; prefazione di Carlo Ancelotti. - 4. ed. - [Milano] : Sperling & Kupfer, c2003. - X, 174 p. ; 21 cm BCMO 158.1 SGA

**Leader di te stesso** : come sfruttare al meglio il tuo potenziale per migliorare la qualità della tua vita personale e professionale / Roberto Re. - Milano : A. Mondadori, 2006. - 380 p. ; 20 cm BCMO 158.1 RE

*In un mondo che cambia sempre più velocemente e che ci chiede sempre di più, spesso siamo noi stessi a renderci le cose ancora più difficili, complicandole con pensieri limitanti e con scarse capacità di gestire le nostre emozioni, e lasciandoci sopraffare dallo stress, dalla paura e dalla frustrazione. Abbiamo tutte le possibilità per ottenere grandi risultati, ma non sappiamo come utilizzare al meglio il nostro incredibile potenziale, che rimane così sopito. "Leader di te stesso" è un "manuale di allenamento", in cui l'autore adopera le sue doti di comunicatore per insegnarci a comprendere i reali obiettivi, utilizzare tutte le potenzialità e oltrepassare i limiti.*

**Lezione di stile** : consigli pratici e trucchi per riuscire nella vita / Christine Benoit ; traduzione di Livia Pietrantoni. - Roma : Hermes, c2003. - 235 p. ; 22 cm BCMO 158.1 BEN

**Lezioni di voce** / Harriet Lerner. - Milano : Corbaccio, c2002. - 248 p. ; 21 BCMO 153.6 LER

**Il linguaggio del corpo : guida all'interpretazione del linguaggio non verbale** / James Borg. - Milano : Tecniche nuove, c2009. - XV, 220 p. : ill. ; 21 cm BCMO 153.6 BOR

**La mente : manuale di istruzioni pratiche per il suo giusto uso** / Linda Joy Rose. - Quarto Inferiore : OM, 2010. - 158 p. ; 24 cm BCMO 158.1 ROS

**Parlare in pubblico** / Scott Berkun. - Milano : Tecniche nuove, 2010. - V, 244 p. : ill. ; 21 cm BCMO 808.5 BER

*Tenere un discorso a una platea può diventare una vera angoscia. Combattere la tensione che sale prima e quella che serpeggia durante l'intervento a causa di fobie o paure, comunicare i concetti fondamentali, esprimere le idee all'interno di uno spazio limitato di tempo, provocano spesso serie preoccupazioni che addirittura portano a pregiudicare il risultato di un ottimo ragionamento. Questo testo, scritto dal veterano delle conferenze e comunicatore Scott Berkun, alleggerisce tutti questi pesi, rivela le tecniche che stanno dietro ai grandi comunicatori e insegna a utilizzarle al meglio.*

**Persone "difficili", ovvero Come saper trattare e ottenere una comunicazione efficace in famiglia, nel lavoro e con gli amici** / Mirella M.P. Grillo. - Milano : Angeli, 2003. - 126 p. ; 23 cm BCMO 158.2 GRI

**La prima impressione : come imparare a dare il meglio di sé fin dalla prima volta** / Ann Demarais e Valerie White ; traduzione di Chiara Brovelli. - Milano : Corbaccio, c2004. - 241 p. ; 22 cm SBU C 158.2 DEM

*La prima impressione è la nostra prima e, a volte, unica, possibilità di far capire agli altri chi siamo e il risultato è spesso duraturo. L'opinione di persone appena conosciute si basa su una serie limitata di informazioni, come il linguaggio del corpo e il modo di conversare. Questo volume aiuta a riconoscere eventuali discrepanze tra il modo in cui l'individuo crede di presentarsi e il modo in cui gli altri lo vedono; offre la chiave per dare il meglio in ogni nuova situazione, evidenziando gli elementi che costituiscono una prima impressione positiva, per essere in grado di modificare alcuni atteggiamenti.*

**Prima lezione di psicologia della comunicazione** / Luigi Anolli. - Roma ; Bari : Laterza, 2010. - 199 p. ; 18 cm. - (Universale Laterza) BCSC COLLANA 29.904 1.V-VI.A-H