

PROGRAMMI

TITOLO: DANZARE SOTTO LA PIOGGIA. Vivere il corpo e gestire gli stati emotivi psicofisici, ai tempi del Covid 19. Regolazione degli stati di arousal e dello stress lavoro correlato.

L'obiettivo principale del corso è quello di ottenere una miglior gestione degli stati di arousal e di emotività connessa al lavoro in ambito sanitario, particolarmente rilevanti nel corso dell'attuale fase pandemica.

Le pratiche condivise, a partire dal metodo Laban-Bartenieff proposto da Art Therapy Italiana, si rifanno al metodo della Dott.ssa Amber Gray (psicoterapeuta americana di riferimento per le applicazioni con le sindromi post-traumatiche) e si basano sul Continuum tra Psicoterapia Espressiva, Danza Movimento Terapia, Psicologia somatica e Teoria polivagale (S.Porges).

La proposta riprende l'esperienza di alcuni professionisti della salute psicologica con formazione in Psicoterapia Espressiva ed è stata pensata specificatamente per un intervento breve online in questa emergenza. L'approccio basato sul movimento, promuove cambiamenti di stato, quando una realtà in grande evoluzione mina la capacità di essere presenti.

STRUTTURAZIONE DEL CORSO:

Ciclo di 6 classi esperienziali, della durata di un'ora e 15 minuti. Ciascuna classe prevede una parte introduttiva al tema centrale dell'incontro e uno spazio di condivisione e verbalizzazione a seguito delle esperienze e pratiche proposte.

1° e 2° incontro: Respiro di autoregolazione e oggetto-amico.

3° incontro: Radicamento. Abitare il corpo, esserci, sentirsi presente.

4° incontro: Passaggi di stato. Immobilizzazione e mobilitazione senza paura.

5° incontro: Integrazione. Occuparsi delle parti con tensioni o dolori o isolate e integrare il corpo.

6° incontro: Valorizzazione delle risorse. Restituzione e saluti.

Per la valutazione, oltre ai tradizionali questionari, sarà utilizzato il Test MAIA (Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness) Validato anche in lingua italiana dall'Università di Chieti da proporre in modalità di autosomministrazione prima dell'inizio del corso e alla fine.

**TITOLO: Vivere a contatto con il dolore: riconoscere e gestire lo stress in ambito lavorativo-
comunicazione interpersonale**

Data/Giorno	Durata intervento	Argomento
1°Gruppo 1°- incontro (3h)	14.00-17.00	Introduzione al lavoro esperenziale e somministrazione dei test. Introduzione all' Approccio olistico: ascolto e dimensione spirituale nell'ambito delle Cure Palliative. Tecniche di rilassamento
1°Gruppo 2°-incontro (3h)	14.00-17.00	Lavoro esperenziale: Tecniche simboliche su base corporea. Approccio motivazionale nella gestione della comunicazione e del conflitto Teoria e pratica delle Mindfulness.
1°Gruppo 3° incontro (3h)	14.00-17.00	Lavoro esperenziale: Introduzione alle tecniche di comunicazione in base al modello olistico. Approccio motivazionale nella gestione della comunicazione e del conflitto
1° Gruppo	14.00-17.00	

4° incontro (3h)		Lavoro esperienziale: Strategie di confronto con i comportamenti aggressivo e passivo. Come gestire il proprio stress. L'assertività. Esercitazioni sulla consapevolezza emotiva. Approccio motivazionale nella gestione della comunicazione e del conflitto.
1° Gruppo 5° incontro (3h) Non Auditorium	14.00-17.00	Psicoterapia Olistica e Quantica Tecniche di rielaborazione simbolica Consapevolezza dei contenuti emotivi e intervento mirato nella relazione con se stessi: autogestione dello stress (tecniche di Psicologia Transpersonale) Autoconsapevolezza attraverso il movimento e la musicoterapia. Approccio motivazionale nella gestione della comunicazione e del conflitto
1° Gruppo 6° incontro (3h)	14.00-17.00	La comunicazione: rapporto con il proprio corpo. Esercitazioni di autoconsapevolezza e interventi mirati (tecniche di bioenergetica).
1° Gruppo 7° incontro (3h)	14.00-17.00	Esercitazioni sulla consapevolezza emotiva: quale risposta nella relazione? ◆ Identificazione delle criticità strutturali percepite ◆ Ipotesi di interventi migliorativi delle condizioni lavorative; lavoro di gruppo finalizzato all'individuazione di soluzioni condivise. Approccio motivazionale nella gestione della comunicazione e del conflitto
1° Gruppo 8° incontro (3h)	14.00-17.00	Tecniche di Mindfulness: come favorire la gestione dello stress e il riequilibrio emotivo-affettivo. Approccio motivazionale nella gestione della comunicazione e del conflitto La morte e il morire, il processo nelle sue fasi.

		Lavoro esperienziale.
9°- incontro (3h)	14.00-17.00	Approfondimento tecniche di Mindfulness e lavoro su base corporea. Musicoterapia. Approccio motivazionale nella gestione della comunicazione e del conflitto “approccio alla morte ed al morire”: gestione delle emozioni.
10 °- incontro (3h)	14.00-17.00	Tecniche di Mindfulness: autoconsapevolezza attraverso il movimento e la musicoterapia Approccio motivazionale nella gestione della comunicazione e del conflitto. Conclusione lavori. Test

TITOLO: Globalità assistenziale: riconoscere e gestire lo stress in ambito lavorativo. Aspetti relazionali comunicazione interna ed esterna. Le criticità degli ambienti e dell'organizzazione

Data/Giorno	Durata intervento	Argomento
1° Gruppo 1°- incontro (3h)	14.00-16.00	Introduzione al lavoro esperenziale e somministrazione dei test. Introduzione all' Approccio olistico: ascolto e dimensione spirituale nell'ambito delle Cure Palliative. Tecniche di rilassamento
1° Gruppo 2°-incontro (3h)	14.00-16.00	Lavoro esperenziale: Tecniche simboliche su base corporea. Approccio motivazionale nella gestione della comunicazione e del conflitto Teoria e pratica delle Mindfulness.
1° Gruppo 3° incontro (3h)	14.00-16.00	Lavoro esperenziale : Introduzione alle tecniche di comunicazione in base al modello olistico. Approccio motivazionale nella gestione della comunicazione e del conflitto
1° Gruppo 4° incontro (3h)	14.00-16.00	Lavoro esperenziale: Strategie di confronto con i comportamenti aggressivo e passivo. Come gestire il proprio stress. L'assertività. Esercitazioni sulla consapevolezza emotiva. Approccio motivazionale nella gestione della comunicazione e del conflitto.
1° Gruppo 5° incontro (3h)	14.00-16.00	Psicoterapia Olistica e Quantica Tecniche di rielaborazione simbolica Consapevolezza dei contenuti emotivi e intervento mirato nella relazione con se stessi: autogestione dello stress (tecniche di Psicologia Transpersonale) Autoconsapevolezza attraverso il movimento e la musicoterapia.

		Approccio motivazionale nella gestione della comunicazione e del conflitto
1° Gruppo 6°incontro (3h)	14.00-16.00	La comunicazione: rapporto con il proprio corpo. Esercitazioni di autoconsapevolezza e interventi mirati (tecniche di bioenergetica).
1° Gruppo 7°incontro (3h)	14.00-16.00	Esercitazioni sulla consapevolezza emotiva: quale risposta nella relazione? ♦ Identificazione delle criticità strutturali percepite ♦ Ipotesi di interventi migliorativi delle condizioni lavorative; lavoro di gruppo finalizzato all'individuazione di soluzioni condivise. Approccio motivazionale nella gestione della comunicazione e del conflitto
1° Gruppo 8°incontro (3h)	14.00-16.00	Tecniche di Mindfulness: come favorire la gestione dello stress e il riequilibrio emotivo-affettivo. Approccio motivazionale nella gestione della comunicazione e del conflitto Approccio alla "Morte ed al morire": gestione delle emozioni .
9°- incontro (3h)	14.00-16.00	Approfondimento tecniche di Mindfulness e lavoro su base corporea. Musicoterapia. Approccio motivazionale nella gestione della comunicazione e del conflitto Approccio alla "Morte ed al morire": gestione delle emozioni .
10°- incontro (3h)	14.00-16.00	Tecniche di Mindfulness: autoconsapevolezza attraverso il movimento e la musicoterapia