



cooperativa
diapason

EMBODY

La relazione sicura



La nostra natura relazionale si traduce nella ricerca frequente di contatto e scambio con gli altri. Oggi sappiamo che questa nostra propensione è una funzione vitale: ci permette di regolare il nostro funzionamento corporeo, emotivo e psicologico. Lo osserviamo nei neonati, che richiedono per poter sopravvivere, la presenza adulta per far fronte alle forti sollecitazioni interne ed esterne.

Ma possiamo osservarlo in ciascuno di noi: il nostro funzionamento si fonda su un sistema interno di percezione della sicurezza, mentre **tutto ciò che mina il senso di sicurezza comporta risposte fisiologiche, emotive e comportamentali di difesa, alterando pertanto il contatto.**

Come professionisti dell'aiuto dobbiamo sapere creare ambienti relazionali sicuri perché le persone di cui ci occupiamo possano attingere alle proprie risorse pienamente.

Diversamente non facciamo che contribuire a circuiti automatici e disfunzionali di stress e di risposta al pericolo, che mettono in scacco la possibilità di imparare ed evolvere.

La teoria polivagale di Steven Porges, neuroscienziato americano, integrata con l'eredità della teoria dell'Attaccamento (Bowlby, Ainsworth, Main) ci accompagnano in un percorso di apprendimento delle condizioni che contribuiscono a creare un ambiente relazionale sicuro, riconoscendo e trasmettendo i segnali di reciproca regolazione.

Utilizziamo un approccio che considera indispensabile partire da sé per arrivare all'altro e proponiamo riflessioni e attività in due ambiti, utilizzando una metodologia che permetterà di tenere sempre coinvolti gli operatori nei livelli diversi e complementari di pensiero, emozione e corpo:

- **lavorare nella consapevolezza di sé per imparare ad autoregolarsi in condizioni di stress**, a integrare meglio le parti di sé, a creare un ambiente sicuro per sé e per l'altro nella relazione;
- **lavorare nella relazione per creare un ambiente sicuro per le persone di cui ci occupiamo**, per aiutare a sviluppare le capacità di autoregolazione e creare condizioni che favoriscano un maggior benessere personale e relazionale.

Il percorso si struttura in tre incontri della durata totale di 16 ore.

È condotto da

Alessandra Di Minno - psicologa

Cristina Piolini - pedagoga e danzamentoterapeuta

Francesca Imbimbo - pedagoga

Per informazioni TEAM FORMAZIONE DIAPASON
areaformazione@coopdiapason.it