



**CORSO ONLINE ACCREDITATO MIUR  
PER I DOCENTI**

Puoi usare il  
tuo **BONUS  
DOCENTE**

**Le relazioni difficili... ma mai impossibili**

**Coltivare la Sicurezza per una relazione sana con sé stessi e gli altri.  
La prospettiva neuroscientifica della teoria polivagale: applicazioni  
pratiche**

- ✓ Sentirsi al sicuro è un imperativo biologico.
  - ✓ Sentendoci al sicuro possiamo sviluppare la co-regolazione e la cooperazione tra noi e gli altri.
- La sicurezza si crea attraverso scambi non verbali. Le espressioni del volto, il tono della voce, i movimenti del corpo vengono avvertiti a livello inconscio e hanno effetti profondi che influenzano le nostre azioni, i nostri schemi di comportamenti.
- L'obiettivo del corso è quello di offrire degli strumenti che facilitino le relazioni, al di là degli aspetti psicologici, attraverso gli strumenti pratici che la prospettiva polivagale offre.

Questo corso base intende, a livello esperienziale:

- coltivare la capacità di sviluppare e comprendere le sensazioni di sicurezza all'interno delle relazioni;
- familiarizzarci con il nostro sistema nervoso autonomo e riconoscere le sue risposte involontarie, acquisendo strumenti per migliorare le modalità di difesa relazionali;
- sostenere la propria autoregolazione/equilibrio in modo da non attivare la propria parte conflittuale nella relazione;
- essere consapevoli della co-regolazione: la capacità degli esseri umani di regolare il sistema nervoso autonomo (corpo/emozioni) attraverso la connessione con gli altri.

Il percorso si svolgerà *on line* ed è rivolto a docenti, educatori, a tutti coloro che lavorano nella relazione d'aiuto. Iscrizioni su <https://psicovideocorsi.com/corsi/le-relazioni-difficili-ma-mai-impossibili/> (Iscrizioni entro il 5 aprile, numero di posti limitato)

**Quando?** Il corso è accreditato per 20 ore, di cui 14 ore in diretta online (7 incontri il giovedì dalle 17 alle 19) e 6 ore di approfondimenti e pratiche personali. Date: 13, 20, 27 aprile, 4, 11, 18, 25 maggio.

**Costo:** 150 euro.

Conducono il corso:

**Marina Negri**, fisioterapista e posturologa, è Assistente e supervisore di Somatic Experiencing, trauma counselor somatorelazionale ed è conduttrice di gruppi di supporto in oncologia. È insegnante del metodo Feldenkrais. Ha conseguito il Certificate of Foundations of Polyvagal-Informed Practice.

**Cinzia Brait**, fisioterapista, mezièrista, operatore cranio-sacrale. Lavora per la AUSL Valle d'Aosta. Assistente senior e supervisore di Somatic Experiencing, docente sugli stati traumatici e la consapevolezza somatica. Ha conseguito il Certificate of Foundations of Polyvagal-Informed Practice.

**Raffaella Isoardi**, operatore e Assistente senior e supervisore di Somatic Experiencing, trauma counselor somatorelazionale, insegnante di Medicina Tradizionale Cinese e Shiatsu. Ha conseguito il Certificate of Foundations of Polyvagal-Informed Practice.

