



# SENTIRSI AL SICURO, SENTIRSI SICURI

Una prospettiva neurale per una relazione sana con sé stessi e con gli altri (teoria polivagale)

18 febbraio 2023  
ore 9.30-13/14-18

*Rendiamo il mondo un posto migliore  
rendendo le persone più sicure (Stephen Porges)*

- **Sentirsi al sicuro è un imperativo biologico.**
  - **Siamo disegnati per sentirci al sicuro senza escludere la minaccia.**
  - **Sentendoci al sicuro possiamo sviluppare co-regolazione e cooperazione tra noi e gli altri.**
- La capacità innata di valutazione del rischio è alla base della prospettiva neurale proposta dallo scienziato **Stephen Porges** per comprendere le risposte dell'organismo all'ambiente e alle relazioni. Queste risposte, se ben equilibrate, sostengono **la connessione e il buon funzionamento della nostra fisiologia.**

**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 il nostro modo di stare nel mondo.

Questo corso è pratico ed **esperienziale** e intende coltivare la capacità di sviluppare e comprendere le sensazioni di sicurezza all'interno delle interazioni sociali, condizione essenziale che rende possibile la vicinanza, l'intimità, la collaborazione.

*Il percorso è indicato a tutti coloro che operano nell'ambito delle relazioni con gli altri e a chi vuole lavorare sulla sicurezza in sé stessi.*

#### **Argomenti del corso:**

- ✓ I pilastri di una relazione sana da un punto di vista neurocettivo
- ✓ Il semaforo neurale per la valutazione del rischio nella quotidianità
- ✓ I segnali di sicurezza nell'incontro
- ✓ La relazione: fiducia e vulnerabilità, tradimento e riparazione



Il corso sarà avviato con un minimo di 10 partecipanti. Numero massimo 25 partecipanti.  
Al termine del corso sarà rilasciato **l'attestato di partecipazione.**

**DOVE** A Gessate, sede secondaria del Centro in via Badia 74 (parcheggio in Largo Donatori di Sangue e Organi, presso la palestra)

**COSTO** 120 euro (+ IVA) Per partecipare al corso è necessario essere in possesso della tessera associativa 2023, valida per tutti i corsi a fini assicurativi, dal costo di 10 euro.

**DOCENTI** Marina Negri, fisioterapista, posturologa e insegnante Feldenkrais, assistente senior e supervisore di Somatic Experiencing, trauma counselor somatorelazionale, diplomata nell'accompagnamento spirituale del fine vita ed esperta in pratiche polivagali; **Raffaella Isoardi**, operatore, assistente senior e supervisore di Somatic Experiencing, trauma counselor somatorelazionale, insegnante di Medicina Tradizionale Cinese e Shiatsu, esperta in pratiche polivagali.

**Per informazioni e iscrizioni: [psicologiagessate@gmail.com](mailto:psicologiagessate@gmail.com)**