

## “Self regulation”

### *Incontri per affrontare lo stress in maniera efficace*



Dedicato a chi vuole sviluppare strategie per gestire lo stress, sia in ambito familiare che lavorativo, in ufficio, in ambito scolastico, educativo, sociale e sanitario. Self regulation si propone di offrire **strategie fruibili nel quotidiano per ri-centrarsi** nei momenti di fatica o di eccessiva attivazione emotiva. Ciascuno svilupperà quella che troverà ‘giusta’ per sé. Ogni incontro prevede una parte teorica ed una parte esperienziale.

**Gli incontri sono in presenza ed in formula “open”, nel senso che si può partecipare a tutti o solo ad alcuni, in base al tema che interessa. Alcuni temi**



**saranno necessariamente sviluppati in due incontri.**

#### **Temi sviluppati negli incontri:**

- ✚ Calmare o attivare il sistema nervoso: basi neurofisiologiche, sistema di regolazione delle emozioni, concetto di arousal, risorse di sopravvivenza personali. Risorse bottom up e top down (due incontri)
- ✚ Risorse di orientamento, concentrazione (focusing)
- ✚ Risorse sensoriali: vedo, sento, gusto, annuso, tocco
- ✚ Risorse del respiro: pratiche occidentali e orientali (due incontri)
- ✚ Risorse di rilassamento: Jacobson, Vogt vs Body Scan (due incontri)
- ✚ Risorse in Grounding: voce, ritmo, appoggi ed esercizi per rilasciare lo stress (due incontri)
- ✚ Risorse relazionali: Scoprire e lavorare sui confini io-tu-noi. Una prospettiva sistemica.
- ✚ Self compassion (due incontri): incontrare e sviluppare gli aspetti indulgenti del Sé
- ✚ Risorse del pensiero positivo: orientarsi verso il mezzo pieno (tecniche di imaging-visualizzazione)

**QUANDO?** I primi due incontri si svolgeranno **il 29 novembre e il 13 dicembre 2022**, martedì, dalle 18.30 alle 20.00

**DOVE?** Studio Polispecialistico Physios di via A. Volta 15 a Sesto SG (MI), raggiungibile facilmente con MM1 fermata Stazione FS.

*Conduttrice: Giuseppina Negroni*

*Sono psicologa, psicoterapeuta sistemico-relazionale (iscritta all'Ordine degli Psicologi Lombardia 6797). Ho una formazione in psicoterapia strategica, in psicotraumatologia e mindfulness, in tecniche sensomotorie per il trattamento del trauma, in tecniche di rilassamento e in danzavimentoterapia integrata. Lavoro e ho lavorato in ambito clinico (hospice, psichiatria, neuropsichiatria infantile, centri disabilità, consultorio familiare) e formativo (professionisti sanitari – educativi). Sono sempre più attenta all'interazione complessa corpo-mente, al 'sapere del corpo' che aiuta il Sistema nervoso (e viceversa), come stanno sempre più evidenziando le neuroscienze. Credo ancora, dopo anni di lavoro, di corsi e nuove tecniche apprese, all'importanza della relazione terapeutica come 'esperienza emozionale correttiva' (F. Alexander), in cui insieme alla persona si costruisce un benessere possibile. Auspico un processo al cambiamento che richiede una ricerca da parte mia, di equilibrio plausibile e dinamico tra il rigore scientifico e la creatività. Sito: [www.giuseppinanegroni.it](http://www.giuseppinanegroni.it)*



**Per ulteriori informazioni e per avere il calendario dei prossimi incontri scrivere a:**  
**[negronigi@libero.it](mailto:negronigi@libero.it)**

**o inviare un messaggio al 3479667583. Grazie**