

IO NON DIPENDO, MI DIFENDO

Corso di difesa personale:
tra psicologia Funzionale e Krav Maga

In queste due giornate laboratoriali ed esperienziali, saranno proposte ed insegnate tecniche utili alla difesa personale, mettendo in luce gli atteggiamenti psicologici necessari per affrontare queste situazioni di pericolo.

Infatti, senza la consapevolezza di alcune dinamiche interne ed un lavoro personale per riconoscere le nostre risorse, potenzialità ed anche limiti, qualsiasi tecnica, in un momento di panico, potrebbe rivelarsi inefficace.

Pertanto il connubio tra la psicologia Funzionale, che è un approccio psico-corporeo che guarda alla persona nella sua interezza, e la *disciplina orientale* Krav Maga, che insegna bloccaggi, svincolamenti, utilizzo di oggetti di uso comune come possibili strumenti di difesa, rende massima la possibilità di farcela in qualsiasi situazione di pericolo.

Ma da cosa dobbiamo difenderci? Non solo dalle aggressioni fisiche ma, anche da tutte le relazioni insidiose che prevedono una disparità in termini di potere e di forza: dipendenza affettiva, sottomissioni e comunicazioni manipolatorie.

Riferimenti teorici

Il Funzionalismo Moderno integra nella teoria e nella pratica psicoterapeutica le più recenti acquisizioni della ricerca scientifica sull'integrazione del Sé.

Contenuti

- **D**ecidere in tempi rapidi come agire: saper Scegliere una modalità di difesa efficace per noi
- **I**mparare ad utilizzare la nostra Forza Calma e Aperta
- **F**are nostri alleati per la difesa in casa, in auto e all'aperto, degli oggetti d'uso quotidiano (chiavi, scarpe)
- **E**ntrare in contatto con le nostre Sensazioni per proteggerci, "fiutare" e percepire situazioni potenzialmente pericolose
- **N**on paralizzarsi e chiudersi nei momenti in cui è necessario agire
- **D**arsi fiducia e coraggio, riscoprendo le risorse personali
- **I**mparare modalità di svincolamento e rapide tecniche Krav Maga
- **T**rovare una progettualità per i momenti successivi all'aggressione (chi contattare, dove cercare riparo)
- **I**mparare ad allontanare l'altro con l'uso della voce, con movimenti assertivi e consistenti.

Metodologia

Il Corso sarà interamente esperienziale e le tecniche apprese saranno sperimentate attraverso lavori individuali, di coppia e di gruppo. Si prega, pertanto di indossare un abbigliamento comodo (tuta e calzini).

Trainers

Bocasso Ester

Psicologa, Psicoterapeuta Funzionale, socia S.I.F.

Buoso Lisa

Psicologa, Psicoterapeuta Funzionale, socia S.I.F.

Cincotto Valentina

Psicologa, Psicoterapeuta Funzionale, socia S.I.F.

Mason Silvia

Psicologa, Psicoterapeuta Funzionale, socia S.I.F.

Rosin Roberta

Psicologa, Psicoterapeuta Funzionale, socia S.I.F.

Cadore Antonio

Istruttore di difesa personale (esperto nelle discipline di Krav Maga, Cali)

Iscrizioni e destinatari

Il corso è aperto a tutti/e gli/le interessati/e fino a un numero massimo di 25 partecipanti. Il costo dell'iscrizione è di 100 euro, compresa la quota associativa di 5 euro.

Per iscriversi, è necessario inviare tramite e-mail la scheda d'iscrizione e la ricevuta del bonifico bancario a:

info@psicoterapiafunzionale.it

Il bonifico va intestato a:

Associazione Centro di Psicologia e
Psicoterapia Funzionale - Istituto SIF di Padova

UNICREDIT BANCA

Filiale di Padova Via San Fermo

C/C 000100438593

IBAN IT22S0200812101000100438593

SCHEDA DI ISCRIZIONE

Nome.....

Cognome.....

Data di nascita.....

Luogo di nascita.....

Residenza: via.....n.....

CAP.....Città.....Provincia.....

Domicilio (se diverso dalla residenza):

via.....n.....

CAP.....Città.....Provincia.....

Professione.....

P.iva.....

C.F.....

Ente di appartenenza.....

E-mail.....

Cell.....

Sono interessato a ricevere informazioni sulle attività del Centro: **SI/NO**

In allegato invio copia della ricevuta del bonifico bancario

Autorizzo al trattamento dei miei dati, Ai sensi del **D.Lgs. n.196/2003**

Padova, il

Firma.....

**Associazione
Centro di Psicologia e Psicoterapia
Funzionale-Istituto S.I.F. di Padova**
Via Vicenza, 12/a
35138 Padova

**Per informazioni
contattare lo Sportello informativo:**
dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00

Tel: 049.7389287

Fax: 049.723961

info@psicoterapiafunzionale.it
www.psicoterapiafunzionale.it

Come raggiungere il Centro

Il Centro di Psicologia e Psicoterapia Funzionale si trova in prossimità dell'Hotel Milano raggiungibile **dalla Stazione Ferroviaria** con l'autobus n.10, scendendo alla prima fermata di Via Vicenza.

Se si arriva in auto da Padova ovest o dalla tangenziale, subito dopo la cavalcavia di Chiesanuova, ci si trova già in Via Vicenza. Proseguire fino alla rotonda e fare inversione di marcia.

La sede è in prossimità del distributore Agip.



*In collaborazione con la
S.I.F. "SOCIETÀ ITALIANA DI
PSICOTERAPIA FUNZIONALE"
e con la
S.E.F. "SCUOLA EUROPEA DI PSICOTERAPIA
FUNZIONALE"*

Sedi: Padova, Firenze, Roma, Napoli, Catania

(www.psicologiafunzionale.it)



Associazione

CENTRO DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA FUNZIONALE

Istituto S.I.F. di Padova

Presidente: Dott. Giuseppe Rizzi
Vicepresidente: Dott.ssa Roberta Rosin

IO NON DIPENDO, MI DIFENDO

**Corso di difesa personale:
tra psicologia Funzionale e Krav Maga**



**Sabato 5 e Domenica 6
Novembre 2016
dalle 10:00 alle 17:00**