

## CORSO DI AUTODIFESA RELAZIONALE PRIMA GIORNATA

---

In questa giornata teorico esperienziale si vuole far riconnettere alle partecipanti la propria Forza originaria e la propria autoefficacia, attraverso la scoperta di risorse presenti ma, sconosciute.

E' risaputo che, a volte, molte donne subiscono maltrattamenti fisici, psicologici, vessazioni di vario genere sul luogo di lavoro, per strada o in casa.

Quante volte le donne si sono sentite in obbligo di dover far qualcosa, di dire SI/NO a qualcuno; quante volte avrebbero voluto utilizzare la forza per farsi ascoltare, poter dire di no senza paura di ferire e per questo non essere amate; in quante occasioni la voce si strozzava, gli occhi si abbassavano e il pianto saliva aumentando insieme al disagio del non detto.

Quante volte dopo un sopruso ed un ingiustizia si è fatto finta che nulla fosse accaduto, dicendosi "non è accaduto a me" o trascorrendo notti insonni. Quante volte?

Tali situazioni concorrono a corrodere, annientare, esasperare, far sentire l'impotenza, la solitudine, la paura, l'incapacità di reagire e la totale mancanza di forza anche solo per chiedere aiuto.

Attraverso il recupero della forza calma e sentendo maggiore sicurezza, autonomia, consistenza e protezione si sperimenteranno nuovi modi di relazionarsi sul mondo del lavoro e nel quotidiano.

### **Modello di riferimento**

---

Il Funzionalismo Moderno, sviluppato da Luciano Rispoli, nasce dalla necessità di integrare nella teoria e nella pratica psicoterapeutica le più recenti acquisizioni della ricerca scientifica sull'integrazione del Sé.

In questa nuova prospettiva, non ha dunque più senso parlare di mente o di corpo, ma più correttamente si fa riferimento all'organismo nella sua interezza e pienezza di Funzionamenti.

### **Contenuti**

---

- Ricontattare la propria Consistenza e Sicurezza sentendosi ben salde e determinate per fronteggiare situazioni moleste, difendersi e bloccare ogni forma di discriminazione
- Sviluppare l'uso della propria Forza integrando le diverse Funzioni che la compongono
- Crescere nell'Assertività, riuscendo ad agire nel pieno del proprio interesse, in difesa del proprio punto di vista, per esprimere con sincerità e disinvoltura i propri sentimenti, difendendo i propri diritti senza ignorare quelli altrui
- Sostenere l'autoefficacia e l'autostima personali, fornendo tecniche fruibili ed immediate di risoluzione efficace dei conflitti
- Ritrovare un senso di Protezione che permetta un movimento pieno nell'aprire le proprie difficoltà
- Sperimentarsi in lavori a coppie dove voce, movimento e contatto fanno sentire pienamente che ce la facciamo
- Scoprire con gli altri le proprie risorse

### **Destinatari**

---

Il corso è rivolto a quante intendono esplorare le proprie modalità di reazione alle discriminazioni e a modificare quelle che causano disagio e malessere attraverso esperienze concrete e di lavoro corporeo previste dal modello della psicologia Funzionale.

### **Metodologia**

---

Il lavoro prevede tecniche che fanno riferimento alla matrice della Psicologia Funzionale: attività in gruppo ed in coppia con tecniche di contatto, tocco e massaggio; un lavoro che coinvolge le Esperienze di Base del Sé per il riconoscimento e l'integrazione delle proprie emozioni, sensazioni e vissuti.

### **Trainers**

---

#### **Roberta Rosin**

Psicologa, Psicoterapeuta S.I.F., Docente della Scuola Europea di Psicoterapia Funzionale, Sede di Padova, Consulente della Consigliera di Parità della Regione Veneto e della Provincia di Padova e Rovigo.

#### **Valentina Cincotto**

Psicologa, Consulente dell'Ufficio della Consigliera di Parità della Regione Veneto.

---

**L'incontro si terrà  
Sabato 5 marzo 2011  
dalle ore 10.00 alle ore 17.00**

---

### **Adesioni ed iscrizioni**

---

La quota di partecipazione al corso formativo è di €100 + IVA e andrà versata nella prima giornata di corso.

L'adesione va segnalata alla segreteria dell'Associazione Centro di Psicologia e Psicoterapia Funzionale – Istituto S.I.F. di Padova entro il 3 marzo 2011. L'iscrizione può avvenire via telefonica, o consegnando il modulo retro stampato via e-mail o fax.

**Si prega di indossare un abbigliamento comodo (tuta e calzini antiscivolo).**

## SCHEDA D'ISCRIZIONE

Nome.....  
Cognome.....  
Data di nascita.....  
Luogo di nascita.....  
Domicilio.....  
CAP.....  
Professione.....  
P.IVA/C.F.....  
Ente di appartenenza.....  
E-mail.....  
Telefono.....

Padova, il .....

Firma.....

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

Firma.....

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

**Per informazioni e iscrizioni, contattare**  
**lo Sportello informativo:**

dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00

Tel 049.7389287

Fax: 049.723961

info@psicorporea.it

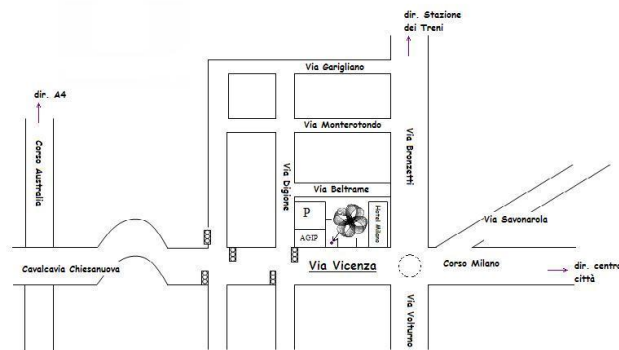
www.psicorporea.it

### 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 venite da Padova ovest o dalla tangenziale**, subito dopo il cavalcavia di Chiesanuova, siete già in Via Vicenza. Proseguire fino alla rotonda e fare inversione di marcia.

La sede è in prossimità del distributore Agip.



Associazione

**CENTRO DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA FUNZIONALE**

**Istituto S.I.F. di Padova**

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

## Corso di: **AUTODIFESA RELAZIONALE**

**Seminario teorico-esperienziale**



In collaborazione con la  
S.I.F. "SOCIETÀ ITALIANA DI  
PSICOTERAPIA FUNZIONALE"  
e con la  
S.E.F. "SCUOLA EUROPEA DI PSICOTERAPIA  
FUNZIONALE"  
([www.psicologiafunzionale.it](http://www.psicologiafunzionale.it))

Sedi: Padova, Firenze, Roma, Napoli, Catania