

## Autodifesa Funzionale

La giornata proposta, ha lo scopo di far apprendere tecniche Funzionali e di Autodifesa, destinate a quanti/e desiderino imparare strategie psico-corporee di difesa personale, finalizzate anche alla comprensione delle potenzialità e delle risorse che, nella vita di tutti i giorni, ci possono aiutare ad essere più efficaci per difenderci da possibili attacchi.

Le situazioni di pericolo non sono solo di ordine fisico ma, in modo insidioso, si rilevano in tutte le relazioni di sottomissione o di scarsa valorizzazione personale, in cui potere e manipolazione sono le forme di comunicazione predominanti. Ecco perché spesso si assiste a situazioni che concorrono a corrodere, annientare ed esasperare, il cui esito è una sensazione di impotenza e di solitudine che, spesso, la vittima racconta agli amici, ai conoscenti, alla terapeuta. Avere un Contatto profondo con le proprie Sensazioni, riconoscere ed utilizzare una Forza Calma concomitante a specifiche tecniche di Autodifesa, diventano obiettivi del nostro intervento.

## Riferimenti teorici

Il Funzionalismo moderno, sulla cui epistemologia si basa il costrutto clinico della Scuola Europea di Formazione in Psicoterapia Funzionale, nasce dalla necessità di integrare nella teoria e nella pratica psicoterapeutica le più recenti acquisizioni della ricerca scientifica

sull'integrazione del Sé.

Il Neofunzionalismo, attraverso un approccio olistico, si concentra su Funzionamenti che appartengono al genere umano e che sono spesso visibili anche in specie animali poiché intrinseche della vita. Infatti, la Forza, la capacità di Percepire, il Sentirsi e il Contatto, sono Funzionamenti riconoscibili ed essenziali per la sopravvivenza, lo sviluppo e il difendersi in situazioni di pericolo.

Ogni funzionamento di fondo consolidato nelle Esperienze di Base, è predisposto da un preciso quadro di Funzioni, che vengono considerate e modificate nella giornata in linea con gli obiettivi preposti.

## Destinatari

Il percorso esperienziale è rivolto a tutti coloro, che intendano sviluppare capacità personali attraverso esperienze pratiche che approfondiscano il tema proposto.

## Contenuti

- Ricontattare la capacità di ascolto delle proprie Sensazioni e della Forza Aperta;
- Sviluppare l'Assertività riuscendo ad agire nel pieno delle proprie risorse cognitive, strategiche, emotive e fisiche;
- Imparare rapide tecniche di Autodifesa personale che con il semplice ausilio di oggetti d'uso quotidiano (chiavi, scarpe, etc.) possano aiutarci ad allontanare ed a difenderci da persone moleste o violente;

- Sperimentare attraverso tecniche a coppie o in piccoli gruppi come usare Voce e Movimenti con efficacia, qualora aggrediti.

## Trainers

### Bocasso Ester

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)

## Adesioni e Iscrizioni

La quota di partecipazione al laboratorio esperienziale è di € 70,00 + IVA e andrà versata al momento dell'iscrizione. L'adesione va segnalata alla segreteria dell'Associazione Centro di Psicologia e Psicoterapia Funzionale Istituto S.I.F. di Padova entro il 20 ottobre 2015.

L'iscrizione può avvenire via telefonica, o inviando il modulo retro stampato via fax.

Per info: [valentina.cincotto@libero.it](mailto:valentina.cincotto@libero.it)

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

## SCHEMA 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

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](mailto:info@psicoterapiafunzionale.it)  
[www.psicoterapiafunzionale.it](http://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 il 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](http://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

## Corso di **Autodifesa** **Funzionale**



**Giovedì 29 ottobre 2015**  
**dalle 9.00 alle 18.00**