

Nel mondo virtuale... ...con il corpo e con la mente



Come riconoscere i segnali d'allarme e prevenire una potenziale dipendenza da internet.

Incontri per prevenire l'uso disfunzionale del web da parte dei bambini e degli adolescenti.

Come evitare che i nostri ragazzi usino il web per isolarsi dalle relazioni reali aggirando le difficoltà della crescita e dello studio.

Come proteggerli dai pericoli della rete aiutandoli a sviluppare il pensiero critico e dando loro adeguata autonomia.

Come mantenere con loro una comunicazione autentica basata sulla condivisione delle esperienze.

Come insegnare loro a ritrovare un sano rapporto con il proprio corpo, con le proprie abilità e con le proprie emozioni.

3 incontri teorico-esperienziali di sensibilizzazione, confronto, sostegno psicologico ed esperienze corporee: 29 maggio, 5 e 12 giugno 18.30-20.30

Presso:

STUDIO ARMONIA Psicologia e Ben-Essere
Via Basilicata 4 A – Aprilia (zona Parco Friuli)

www.studioarmonia.net, www.facebook.com/studioArmoniaAprilia

prenotazione obbligatoria. info e iscrizioni:

Dott.ssa Francesca Moccia, psicologa
Cel.333.6953068 francesca.moccia@yahoo.it

Susanna Hirsch, DMT espressivo-relazionale, socia APID, ARTE, CID, DES
Cel.328.0756860, susanna.hirsch@libero.it

Gli incontri in programma uniscono le competenze professionali della Psicologia e della DanzaMovimentoTerapia e saranno condotti da una Psicologa e da una DanzaMovimentoTerapeuta.

La Psicologia

La **Psicologia** è una scienza che si occupa dei processi della mente, del comportamento e delle relazioni umane con lo scopo di promuovere il miglioramento della qualità della vita.

Le competenze e gli strumenti offerti attualmente dalla psicologia hanno applicazioni in tutti i contesti della vita quotidiana nei quali ci si occupa del benessere psicologico dell'individuo, quali:

- **passaggi critici nel ciclo di vita** (infanzia, adolescenza, coppia e sessualità, gravidanza, terza età),
- **prevenzione e benessere** (salute, stili di consumo, sicurezza, violenza, dipendenza da sostanze),
- **educazione e sviluppo** (scuola, disturbi dell'apprendimento, genitorialità, processi di formazione),
- **disturbi cognitivi** (valutazione e riabilitazione neuropsicologica) o in caso di malattie neurologiche/degenerative (sclerosi multipla, morbo di Alzheimer, malattia di Parkinson, ecc)
- **lavoro ed organizzazioni** (selezione, presa di decisioni, analisi organizzativa, team building), e in numerosi altri ambiti come **immigrazione, giustizia, sport, ergonomia, eventi traumatici** e così via.

Il lavoro dello Psicologo consiste nel **favorire un cambiamento a livello psichico e comportamentale**, attraverso degli strumenti specifici, di cui i principali sono la relazione, la comunicazione, **l'ascolto attivo e la parola**.

La DanzaMovimentoTerapia

In accordo con la definizione dell'APID, La DanzaMovimentoTerapia è una disciplina psicomotoria rivolta a chi intenda intraprendere un percorso di crescita attraverso il corpo e la comunicazione non verbale, in una dimensione ludica di gruppo o individuale; è una **modalità specifica di trattamento di una pluralità di manifestazioni della patologia psichica, somatica e relazionale**, ma anche una suggestiva possibilità di **positiva ricerca di benessere e di evoluzione personale**.

Ricollegandosi idealmente ad antiche tradizioni nelle quali la danza era un **mezzo fondamentale nelle pratiche di guarigione**, la DanzaMovimentoTerapia ripropone negli attuali contesti **clinico-sociali** le risorse del processo creativo, della danza e del movimento, allo scopo di promuovere **l'integrazione psicofisica, relazionale e spirituale, il benessere e la qualità di vita della persona** mediante un lavoro basato sull'**unità mente-corpo-relazione**.

Essa aiuta a **vincere le ansie e lo stress**, ed è efficace per affrontare **problematiche relazionali** e familiari legate alla presenza, all'**assertività**, alle capacità decisionali, alla comunicazione, alla **gestione dell'aggressività, alla gelosia, alla separazione, alla fiducia, all'autostima, alle abitudini alimentari**.

È adatta a tutte le età nel rispetto dei limiti e delle particolarità di ognuno e non richiede una precedente pratica di danza o di movimento.

Associata di frequente con altre forme di sostegno, la DanzaMovimentoTerapia trova applicazione nella prevenzione e nel **trattamento di numerosi disagi psichici**, tra gli altri i **disturbi d'ansia e dell'umore, le malattie psicosomatiche, i disturbi del comportamento alimentare e le dipendenze**.

La DanzaMovimentoTerapia è inoltre una collaudata modalità di approccio per il trattamento delle **dipendenze**, in particolare quella dal **web**, in quanto aiuta a sciogliere blocchi e tensioni emotive alla base di questo tipo di disturbo e contribuisce a ritrovare un'integrazione armonica tra mente e corpo.