



Un viaggio collaborativo
e mirato, per superare
insieme le nostre sfide,
costruire resilienza,
acquisire strumenti di
gestione per il nostro
benessere

Dott.ssa Nicoletta Premoselli

Psicologa

PER INFORMAZIONI:

 [333 214 0215](tel:3332140215)

 nicoletta.premoselli.psicologa@gmail.com

WWW.NICOLETTAPREMOSELLIPSIKOLOGA.IT

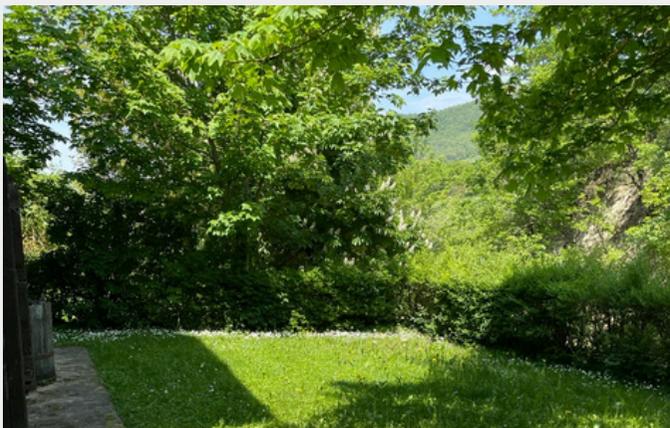
PERCORSO ESPERIENZIALE PSICOLOGICO DI GRUPPO



Gestire lo
stress e le sue
conseguenze

CHE COS'È LO STRESS?

Lo stress è una risposta. Partiamo da questo fatto per imparare a conoscere ciò che, per molti di noi, ha l'aspetto di una grande sfida da superare. **Hans Seyle**, uno dei più grandi studiosi dello stress, lo ha definito come una "condizione aspecifica in cui si trova l'organismo quando deve adattarsi a determinate condizioni ambientali". Si tratta di una "Sindrome Generale di Adattamento" che fisiologicamente viene messa in moto dall'organismo in quella che è la ricerca della migliore condizione di stabilità in seguito all'esposizione a un fattore di stress. Per raggiungere questa condizione di stabilità, noi esseri umani abbiamo una capacità innata che ha un nome preciso: **omeostasi**. **Lo stress mette a rischio l'omeostasi e ci lascia privi di equilibrio.**



Fisiologicamente, sono tre i sistemi che si attivano e disattivano in tempi diversi per mediare la risposta di stress: parliamo di asse neurale, asse neuroendocrino e asse endocrino, che subentra solo in presenza di *stressor* particolarmente intensi. Quando parliamo comunemente di stress cronico e dei suoi effetti, è proprio l'asse endocrino il protagonista principale che influenza anche l'usura e la disfunzionalità biologica del nostro corpo. Ad essere particolarmente colpiti dalla risposta di stress, in un complesso meccanismo che oggi grazie alle neuroscienze siamo in grado di monitorare e conoscere a fondo, sono soprattutto i sistemi affettivi legati al coinvolgimento sociale, particolarmente vissuto con una sensazione di minaccia imminente.

IL LAVORO DI
GRUPPO PER
AFFRONTARE LO
STRESS

L'azione sui meccanismi cognitivi della persona offre una soluzione nel percorso di deattivazione dei sistemi di difesa innalzati con la risposta di stress. Giocano un ruolo decisivo in questo percorso i **processi affettivi della persona e quelli cognitivi**: capire a fondo **come interpretiamo la realtà e in che modo traduciamo emotivamente gli stimoli**, analizzare le nostre **predisposizioni biologiche**, studiare la nostra **personalità** e la nostra **storia esperienziale**, contribuisce a costruire un **viaggio di supporto e risolutivo alla risposta di stress**. Nel percorso esperienziale psicologico di gruppo, agiremo per abbattere le difese e ridurre la risposta di stress, imparando a conoscerlo meglio attraverso le sue definizioni e le scoperte delle neuroscienze; impareremo a riconoscere ed essere consapevoli degli stressor a cui la nostra vita ci sottopone; impareremo a mettere in atto strategie e tecniche di deattivazione, controllo e gestione della risposta a fronte di stimoli stressanti.



PROGRAMMA DEL PRIMO GIORNO

Lavoreremo sugli aspetti teorici e pratici della gestione dello stress, in un bellissimo casale in mezzo alla natura dell'Appennino emiliano, collocato nel triangolo del Festival della Filosofia. Saranno due giorni in cui comprenderemo meglio lo stress e i suoi meccanismi e acquisiremo gli strumenti per padroneggiare l'arte di non farci sopraffare.

Il corso è attivo in tutti i weekend di agosto per un massimo di 16 partecipanti.

MATTINA

09:00

Presentazione del gruppo con tisana e colazione leggera

10:00 - 11:00

Parte teorica sul concetto di stress

11:00 - 11:30

Coffee break e tisana nella natura

11:30 - 12:00

Tecniche di respirazione

12:00 - 13:00

Il sistema autonomico *Attacco-Fuga*

13:00 - 14:00

Pausa pranzo

POMERIGGIO

14:00 - 14:30

Tecniche di rilassamento muscolare (*modello Jacobson*)

14:30 - 15:30

Sistema autonomico *Congelamento-Collasso*

15:30 - 16:00

Tecnica del *Posto Sicuro*

16:00 - 16:30

Coffee break e tisana nella natura

16:30 - 17:30

Tecnica di Mindfulness: *Meditazione della Montagna*

17:30 - 18:00

Confronto, saluti e chiusura del programma del primo giorno



PROGRAMMA DEL SECONDO GIORNO

“Se qualcosa di esterno ti affligge, quel dolore non è dovuto all’evento stesso, ma al significato che gli dai: hai il potere di eliminarlo in qualsiasi momento”

Marco Aurelio

MATTINA

09:00 - 10:00

Ricomposizione del gruppo, riscaldamento con tisana e colazione leggera

10:00 - 11:00

Parte teorica sul *Sistema Affettivo della Ricerca, della Collera, della Paura*

11:00 - 11:30

Coffee break e tisana nella natura

11:30 - 12:00

Tecniche di Mindfulness: *Body Scan*

12:00 - 13:00

I Sistemi Affettivi della Cura e del Gioco

13:00 - 14:00

Pausa pranzo

POMERIGGIO

14:00 - 15:00

Tecnica di Mindfulness: *camminata consapevole nella natura*

15:00 - 15:30

Locus of Control e Bias Cognitivi

15:30 - 16:00

Tecnica cognitiva: diario dei *Pensieri Disfunzionali*

16:00 - 16:30

Coffee break e tisana nella natura

16:30 - 17:00

Riassunto di tutti i punti teorici trattati

17:00 - 17:30

Tecnica di Mindfulness: *Meditazione del Mosaico*

17:30 - 18:00

Confronto, saluti e chiusura del corso

Per informazioni, costi
e dettagli sul percorso:

Telefono: 333 214 0215

Email e sito ufficiale:

nicoletta.premoselli.psicologa@gmail.com
www.nicolettapremosellipsicologa.it



DOTT.SSA
NICOLETTA
PREMOSELLI

Psicologa specializzata in
neuroscienze con formazione in
counseling psicologico Rogersiano
e psicologia perinatale.
Psicoterapeuta a indirizzo
psicoanalitico lacaniano in
formazione



**NICOLETTA
PREMOSELLI**
PSICOLOGA

www.nicolettapremosellipsicologa.it

