

CORSO “FARE PACE CON L'ANSIA”

Dott.ssa Roberta Zevilonghi

Il corso è strutturato in 6 incontri della durata di un'ora e mezza l'uno.

Presentazione del corso

L'ansia è una delle emozioni più fraintese. Cerchiamo costantemente di liberarcene, la consideriamo un nemico da tenere lontano dalle nostre vite con ogni mezzo possibile. In questo modo però, paradossalmente, la alimentiamo ancora di più. Eppure l'ansia non viene per danneggiarci, anzi, ha una sua funzione specifica e se impariamo a comprenderla e accoglierla può rivelarsi una risorsa preziosa. In questo corso impareremo come modificare la nostra relazione con l'ansia, lo stress e le preoccupazioni in modo che smettano di governare il timone delle nostre vite. Esploreremo diversi strumenti pratici finalizzati a calmare la mente, ridurre la reattività emotiva ed essere più consapevoli di ciò che accade nel nostro mondo interiore.

Obiettivo del corso

Il corso ha l'obiettivo di insegnare il funzionamento del ciclo dell'ansia, dello stress e delle preoccupazioni e fornire strumenti per smettere di alimentarli. Attraverso la psico-educazione e la pratica è possibile ridurre sensibilmente l'ansia e lo stress, affrontarli più serenamente quando si presentano e in generale avere una mente più calma e centrata sul presente. I diversi esercizi proposti in aula hanno inoltre l'obiettivo di migliorare l'accettazione di sé stessi e ridurre il giudizio negativo.

A chi è rivolto

Il corso è aperto a tutte le persone maggiorenni che desiderino apprendere qualcosa di più sul funzionamento della loro mente e raggiungere una maggior serenità. Non sono richiesti requisiti particolari se non la curiosità e la voglia di mettersi in gioco.

Modalità

Il corso prevede l'alternanza di parti teoriche ed esercitazioni pratiche. Gli studenti e le studentesse sono invitati a partecipare attivamente ponendo domande, riflessioni e, se se la sentono, condividendo la loro esperienza personale. Alla fine di ogni incontro verranno consigliati degli esercizi pratici da svolgere a casa. Gli esercizi non sono obbligatori ma risultano fondamentali al fine di ottenere un cambiamento duraturo.

Temi del corso

1. Incontro

Vedremo la differenza tra ansia, stress e preoccupazioni e il modo in cui si alimentano a vicenda. Scopriremo le basi neuroscientifiche dell'ansia e dello stress. Capiremo a cosa serve l'ansia e come mai può diventare eccessiva ed abbassare la qualità della vita. Inizieremo una pratica di osservazione delle nostre emozioni che ci servirà come allenamento per modificare la relazione disfunzionale con l'ansia.

2. Incontro

Vedremo che non esistono veramente emozioni positive e negative ma che tutte le emozioni hanno una loro utilità. Parleremo della differenza tra dolore "pulito" e dolore "sporco". Esploreremo delle modalità nuove per imparare a relazionarci in modo più consapevole con l'ansia. Faremo delle esercitazioni pratiche utilizzando la musica.

3. Incontro

Affronteremo il tema dell'evitamento emotivo e di come questo vada ad alimentare l'ansia e lo stress. Vedremo poi come i nostri valori personali possono aiutarci ad uscire dal ciclo dell'evitamento e liberarci dall'ansia cronica. Impareremo a riconoscere le nostre strategie di evitamento e ci eserciteremo nell'individuare i nostri valori personali.

4. Incontro

Parleremo di come la pratica della consapevolezza possa aiutarci a migliorare la relazione con il nostro mondo emotivo, migliorare l'accettazione di ciò che proviamo e ridurre il giudizio negativo su di sé. Introduurrò una semplice tecnica di mindfulness finalizzata alla riduzione dell'ansia e dello stress.

5. Incontro

Vedremo come le preoccupazioni e il rimuginio alimentino l'ansia ed esploreremo delle tecniche atte a depotenziarne l'effetto. Impareremo a relazionarci in modo più sano con le nostre preoccupazioni in modo che smettano di prendere il controllo della nostra vita.

6. Incontro

L'ultimo incontro sarà dedicato ad apprendere delle tecniche da utilizzare in situazioni di ansia acuta e di panico. Vedremo infine come sia possibile fare pace con l'ansia e lo stress grazie alla neuroplasticità.