

# START & EMDR

## Gestione dello stress



### OBIETTIVI DEL CORSO

aiutare le persone a regolare le reazioni di stress  
considerare elaborare le esperienze dolorose  
tornare ad un modo di vivere costruttivo.



L'emergenza Coronavirus ha profondamente inciso sul nostro modo di vivere la quotidianità, le relazioni sociali e il lavoro. La situazione ha scatenato reazioni di paura, ansia, frustrazione che possono avere conseguenze sul nostro benessere e la nostra salute anche a medio e lungo termine. Il Settore Corsi di Croce Rossa Svizzera propone un percorso di accompagnamento e di supporto con l'obiettivo di rafforzare i fattori di resilienza e trattare i sintomi dello stress attraverso l'utilizzo del metodo EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*). L'EMDR è un approccio terapeutico *evidence base* raccomandato dall'OMS che consente di rafforzare le risorse che ci permettono di migliorare la prospettiva con cui si vedono le esperienze: attraverso un ridimensionamento degli aspetti traumatici le esperienze negative diventano meno condizionanti il presente.

<b>Quando:</b>	16.06, 18.06, 23.06, 26.06.2020 (4 incontri da 1.5 h)
<b>Orario e luogo:</b>	17.30 - 19.00, Lugano sede CRS (via alla Campagna 9)
<b>Tassa del corso:</b>	Fr. 275.-
<b>Formatrici:</b>	<b>Ilaria Bernardini</b> , Counselor sistemico-relazionale, Master NLP, lavora da anni nel campo della relazione di aiuto con i minorenni non accompagnati e dei rifugiati. <b>Valeria Lazzarini</b> , Psicoterapeuta ASP, Supervisore EMDR, lavora da anni nel campo della psicotraumatologia, della violenza domestica e maltrattamento infantile, dell'intervento con i rifugiati.

Per informazioni e iscrizioni:  
[info@crs-corsiti.ch](mailto:info@crs-corsiti.ch); [www.crs-corsiti.ch](http://www.crs-corsiti.ch)

**Croce Rossa Svizzera**  
Associazione cantonale Ticino

