

VERENA SCHMID A LUGANO!

Abbiamo il grande piacere di annunciare che **Verena Schmid**, ostetrica e promotrice attiva della nascita fisiologica, docente internazionale, autrice di vari libri preziosi per preparare la nascita, vincitrice nel 2000 del premio internazionale Astrid Limburg per la promozione dell'autonomia dell'ostetrica e del parto naturale, sarà a Lugano dal 26 al 28 febbraio, grazie a un'iniziativa di Tessa Testini.

Venerdì sera 26 febbraio 2016

la nostra Associazione Nascere Bene Ticino organizza una conferenza pubblica intitolata:

LUOGO DI NASCITA E SICUREZZA: NUOVE SCOPERTE

Luogo da definire. Sarà possibile partecipare senza iscrizione, a offerta libera.

Sabato e domenica 27 e 28 febbraio 2016

Verena Schmid terrà all'hotel Pestalozzi di Lugano, per la prima volta nella Svizzera Italiana, un seminario:

L'ARTE DI NASCERE - IL MODELLO DELLA SALUTOFISIOLOGIA I PROCESSI DI ADATTAMENTO E COPING

corso in lingua italiana di due giornate (modulo di 15 ore) rivolto a operatori interdisciplinari e a chi si occupa o si interessa di nascita.

I posti disponibili sono limitati a 20 e le iscrizioni devono pervenire entro il 5 febbraio 2016. Il costo è di CHF 320.- e include: bevande, frutta e snacks nel salone per le due giornate, testo di presentazione in Power Point (inoltrato via mail a fine corso), schede di lavoro, bibliografia. Il tagliando di iscrizione riporta le condizioni valide per l'acconto e per il saldo.

Le persone iscritte al corso potranno esporre *flyers*, documentazione associativa, biglietti di visita per far(si) conoscere; gli scopi di questo spazio sono la divulgazione di informazioni e lo scambio di esperienze professionali tra partecipanti, per far nascere sinergie e/o collaborazioni.

Il corso è teorico-pratico, prevede elaborazioni in piccoli gruppi, scambio di esperienze e lavoro corporeo. Portare abiti comodi e calzini antiscivolo, stuoietta e cuscino per il lavoro a terra, materiale per scrivere, 1 tazza da tè.

Per informazioni e iscrizioni: tessa.testini@sunrise.ch +41 (0) 91 972 78 67 (18-20.30)

Gli obiettivi generali del corso:

. porre le basi per un cambiamento di paradigma attraverso un nuovo modello di assistenza ostetrica: la salutofisiologia, un modello women friendly, che risponde alla dimensione biopsicosociale della nascita e crea fiducia; favorire una nuova cultura della nascita,

. definire risorse e competenze adattive, reattive e propositive delle donne, dei bambini, delle

persone vicine coinvolte,

. offrire strumenti per il rafforzamento delle risorse endogene.

Obiettivi specifici del corso:

. conoscere i modelli teorici di riferimento della salutofisiologia in ostetricia, le correlazioni dei sistemi fisiologici, il loro funzionamento come sistemi e come insieme, e le interazioni tra persona e ambiente,

. acquisire strumenti pratici per favorire il benessere biopsicosociale di madre e bambino in gravidanza, parto e puerperio attivandone le risorse proprie,

. acquisire la capacità basilare della relazione terapeutica, empatica, che mette la donna/la famiglia al centro del processo di assistenza e dell'esperienza, di sentire sé stessi e sentire l'altro, di saper promuovere un attaccamento sufficientemente sicuro per il bambino.

Programma:

. Le basi concettuali e teoriche del modello della salutofisiologia: la salutogenesi e la psiconeuroendocrinologia.

. I principi della salutofisiologia: i processi di adattamento fisiologici e psicosociali. L'omeostasi come concetto dinamico tra tensione e rilassamento, normotono, iper- e ipotono, stress e risorse. Gravidanza, parto e allattamento come esperienze dinamiche tra contrazione ed espansione; i ritmi attraverso i 18 mesi del percorso maternità. Le capacità reattive istintive e cognitive, le risorse endogene, l'armonizzazione dei sistemi fisiologici attraverso le risorse proprie. Il coping, il senso di coerenza, le risorse esogene e l'ecosistema umano.

. La definizione fisiologica della salute: i sistemi di adattamento fisiologici e psico-sociali, la fisiologia e i suoi strumenti, la legge della polarità, i pilastri della salute, l'unità persona-ambiente, corpo-mente, madre-bambino.

. Strumenti della salutofisiologia: stili di vita e ritmi comportamentali, lavoro corporeo esperienziale, i gruppi, il coping cognitivo, l'osservazione e la valutazione circolare, la comunicazione positiva e la relazione terapeutica, il ragionamento clinico al posto dei protocolli, il modello della midwifery come modello applicativo.

. Le risorse: risorse corporee, cognitive, comportamentali, emozionali e relazionali.

. Effetti salutogenici a lungo termine della nascita: L'empowerment psicofisico della donna. L'attaccamento sicuro (safe attachment) e la salute primale del bambino, persona nascente, come obiettivo prioritario, pensandolo dentro la madre.

. Investire nel futuro: il profondo significato dei processi biologici nel periodo perinatale per la donna e il bambino nel personale processo evolutivo della loro vita.

. L'esperienza personale: dare attenzione (focusing), sentire sé e l'altro, ricevere e dare, il tatto.

. L'esperienza corporea: il massaggio sacro-collo come trattamento antistress e di armonizzazione, i quattro elementi.

Programma dettagliato delle due giornate:

Sabato

8.15 – 8.55: Accoglienza e registrazione

9-10: Breve presentazione del gruppo e del tema

10-11: Basi e principi della salutofisiologia, i ritmi dei 18 mesi di gravidanza

Pausa

11.20-13: Coping istintivo e coping cognitivo-esperienze dirette su tensione e rilassamento, la ricerca di risorse, l'uso di ancore, stili di coping cognitivo

Pranzo

14.30-15.30: I sistemi di adattamento e i pilastri della salute, la valutazione circolare e i quattro elementi

15.30-16: Analisi di un caso clinico visto con gli occhiali del rischio e gli occhiali della salutofisiologia

Pausa

16.20-18: Esperienza personale – dare attenzione (focusing), sentire sé e l'altro, ricevere e dare, il tatto

Domenica

9-9.30: Il radicamento e le radici come risorsa primaria, la placenta, prima radice

9.30-11: Gli strumenti della salutofisiologia – l'ecosistema umano

Pausa

11.20-13: Esperienze e lavori di gruppo sulla relazione terapeutica, l'ascolto empatico, modalità per mettere la donna al centro

Pranzo

14-15: Gli effetti salutogenici a lungo termine della nascita e l'attaccamento sicuro, il legame mamma-bambino come pilastro della salute

15-16.10: Il massaggio polare sacro-collo come attivatore del sistema parasimpatico e armonizzazione dei sistemi fisiologici

Pausa

16.30-17.30: Le risorse corporee, cognitive, comportamentali, emozionali e relazionali, lavoro di gruppo

In dicembre 2015

la pubblicazione online **MOVEMENS**, curata da Tessa Testini,
proporrà un testo inedito di Verena Schmid.

Per ricevere movemens: info@tessatestini.ch