

Milano, 10 gennaio 2023

Spett.le Istituto Luigi Galvani
alla C. A. del Dirigente Scolastico Dott.ssa Emanuela Maria Germanò

**Oggetto: Proposte Incontro/Corso dell'Associazione Donne Vive
rivolto a studenti e docenti degli Istituti superiori**

Inoltro qui di seguito le proposte in essere:

**1° proposta: incontro - mezza giornata
(orario da stabilire così come da valutare se preferibile nel fine settimana o durante la settimana)**

TITOLO INCONTRO "Libertà di essere DONNE VIVE"

parte teorica: Psicoterapia a orientamento psicoanalitico

La violenza psicologica: conoscere per poter riconoscere

- particolarità della manipolazione affettivo-relazionale

- le varie forme della violenza psicologica

La violenza fisica e sessuale: l'importanza della cultura del consenso

Effetti della violenza: i lividi nel corpo e nell'anima nei disturbi alimentari

1

parte pratica

Il percorso pratico è un intenso viaggio fisico e interiore, con lo scopo di "conoscersi per poter riconoscere".

Un training sulla fisicità del contatto, allenando al meglio la capacità reattiva... anche di fronte a uno scenario di pericolo.

Vivere il contatto fisico, graduale ma sempre più intenso, fino allo scontro in una fase allenante è fondamentale per trovare il giusto equilibrio tra "Corpo Mente e Cuore" (Prof. M. Bernardi).

Durante un'aggressione si è sottoposti a un forte stress: la mente razionale non funziona più. Funzionano le emozioni e l'istinto. L'istinto di autodifesa è profondamente tracciato in ogni nostra cellula. Bisogna saperlo indirizzare per affrontare qualsiasi pericolo reale.

Essendo un evento di educazione contro la violenza sulle donne, la partecipazione andrebbe estesa ai docenti e ai genitori degli adolescenti (dipende dall'andamento Covid-19 nel 2023, e dalla disponibilità della palestra/sala/spazi esterni).

2° proposta: Corso (per un gruppo limitato di 15-20 alunne)
TITOLO CORSO "Libertà di essere DONNE VIVE"

Sviluppo dei contenuti dell'evento di cui al punto 1) **su più incontri**, in modalità da definire anche in base all'andamento del Covid-19.

parte teorica

Psicoterapia a orientamento psicoanalitico

Da valutare insieme la presenza di una testimonianza.

A seconda della disponibilità e dell'interesse, potrebbero partecipare diverse professionalità nelle varie giornate del corso: counselors, psicologi, avvocati, operatrici, psicoterapeuti.

parte pratica

Percorso basato sulla fisicità e sulla psicologia.

Sensibilizzazione e prevenzione: fondamentale riconquistare la confidenza e la consapevolezza del proprio corpo. Riconquistare dignità e forza.

Conoscere sé stessi: come mi percepisco, come mi percepiscono gli altri (compreso l'aggressore)

Come percepisco la distanza dagli altri (compreso dall'aggressore)

Allenamenti sulla respirazione e tecniche pratiche di base di autodifesa per superare la paura.

Al nostro fianco *l'Associazione Pollicino e Centro Crisi Genitori* e un team di judo.

Siamo disponibili, se d'interesse, a parlarne, di persona o in modalità da remoto, onde definire gli spazi interni/esterni, la tempistica e il coinvolgimento di tutti a livello di procedure e di burocrazia. Noi dovremo raccogliere il consenso dei genitori per i ragazzi minorenni.

In attesa di cortese riscontro, cordiali saluti.

Associazione Donne Vive
Dott.ssa Barbara Bosisio (Presidente)
Contatti: 339 7406 890
www.dovvevive.org