

# START & EMDR

## Gestione dello stress



### DESTINATARI

Il corso è rivolto al personale sanitario, è indirizzato a tutti coloro che sono sottoposti a stress legati alla situazione di emergenza attuale.

### INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Settore Corsi CRS, 091 682 31 31  
info@crs-corsiti.ch

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 CRS 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 based* 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.

### OBIETTIVI

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

### FORMATRICE

Valeria Lazzarini, Psicoterapeuta ASP, Supervisore EMDR, lavora da anni nel campo della psicotraumatologia, della violenza domestica e maltrattamento infantile, dell'intervento con i rifugiati.

### PROGRAMMAZIONE

Giovedì 11.03, 18.03, 25.03 e 30.03.2021  
Orario: 17.30 - 19.00  
Sede: Lugano, CRS (via alla Campagna 9)

