

# La Sicurezza Interiore

**WEBINAR esperienziale per volontari**

**Piattaforma Zoom- lunedì 6 luglio 2020 16.30/18.30**

La pandemia per il Covid-19 ed il lock down ha innescato in molti di noi un senso di smarrimento e di vulnerabilità, minando la nostra sicurezza interiore. Questo evento, caratterizzato dalla sua imprevedibilità, ha determinato, in molti di noi, diverse reazioni emotive e fisiologiche (ansia, paura, disturbi del sonno, disturbi dell'alimentazione, ecc.). Ognuno di noi necessita di sentirsi al sicuro e rassicurato soprattutto a fronte di un evento così tanto destabilizzante.

Il webinar teorico esperienziale, si pone l'obiettivo di fornire ai partecipanti strumenti utili per favorire la consapevolezza delle risorse interiori attraverso un percorso esperienziale sulla sicurezza. Avere sicurezza di noi stessi e delle nostre risorse e/o capacità ci permette di affrontare la nostra quotidianità con fiducia, concedendoci di sperimentare situazioni nuove e migliorando la nostra auto-efficacia.

Il contributo dei volontari all'interno delle varie associazioni appare indispensabile ed il webinar, è finalizzato ad aiutare tutti coloro i quali vorranno aderire, a ritrovare la loro sicurezza interiore, soprattutto in funzione della ripresa del servizio volontario.

Con **Gabriella Nicotra**. Psicologa, Psicoterapeuta.

Laureata presso l'Università di Roma "La Sapienza" in Psicologia dell'età Evolutiva, ha proseguito la formazione con un Master Triennale in Counselling Adleriano. Essendo appassionata del settore giuridico, ha scelto di seguire un Master in Criminologia Applicata e Psicologia Giuridica, successivamente un Corso di Specializzazione in Diritto Minorile. Specializzata in Psicoterapia Umanistica Integrata Individuale e di Gruppo c/o Aspici di Roma. Ha conseguito la formazione in terapia E.M.D.R. di II livello.

Svolge attività di libera professione come psicoterapeuta con adulti, coppie e minori.

## PER PARTECIPARE

Il webinar è aperto a tutti i volontari della provincia reggina.

Le domande dovranno essere presentate utilizzando il modello predisposto da far pervenire **via e-mail ad [info@csvrc.it](mailto:info@csvrc.it)** entro e non oltre il **29 giugno 2020** e saranno trattate in ordine cronologico di arrivo.

Il webinar è aperto a **15** partecipanti. Nel caso di richieste da parte di volontari appartenenti allo stesso Ets verrà presa in considerazione solo la prima pervenuta, mentre le successive saranno ammesse, se saranno rimasti posti ancora disponibili a chiusura delle iscrizioni.

Il CSV, si riserva comunque, di anticipare il termine di chiusura delle iscrizioni, nel caso di raggiungimento del numero massimo dei partecipanti.

Ai primi 15 iscritti verrà inviata a conferma una email contenente il link per accedere al webinar.

