

# **LA COERENZA CARDIACA E LA TEORIA POLIVAGALE COME STRUMENTI INNOVATIVI A SOSTEGNO DEL COUNSELING E DELLE RELAZIONI D'AIUTO**

*COME SOSTENERE E SVILUPPARE LA CAPACITA' DI AUTO-REGOLAZIONE EMOTIVA ATTRAVERSO LA CONOSCENZA DEL SISTEMA NERVOSO AUTONOMO E DEL SISTEMA CARDIACO E DELLE LORO INTERAZIONI CON IL BENESSERE PSICO-EMOTIVO E CON LE RELAZIONI INTRAPERSONALI E INTERPERSONALI*

*CORSO TEORICO-ESPERIENZIALE DI 34 ORE*

## Presentazione

Questo corso si propone di ampliare la professionalità di Counselor, Operatori Olistici e Professionisti della Relazione d' Aiuto attraverso l' apprendimento e la pratica di due moderni approcci allo sviluppo personale e al benessere delle persona che stanno innovando le pratiche di counseling contemporanee.

Si tratta del modello di sviluppo e crescita personale fondato sul campo del Cuore e sulla coerenza cardiaca dell' Istituto HeartMath (USA) e del modello di benessere psico-emotivo proposto della Teoria Polivagale di Stephen Porges. I due approcci si integrano e si completano a vicenda creando una mappa completa delle modalità di funzionamento e interazione del nostro sistema psico-emotivo con il sistema nervoso autonomo (SNA) e con il campo del Cuore.

Gli studi HeartMath in particolare enfatizzano il ruolo del Cuore come componente chiave del sistema emotivo. Gli estesi collegamenti di comunicazione neurale e ormonale ascendenti dal Cuore verso il cervello influenzano fortemente l' esperienza emotiva. Di conseguenza quando parliamo di emozioni stiamo parlando di un sistema complesso che include il Cuore, il cervello, il sistema nervoso e ormonale, nonché il sistema energetico del corpo, che sono tutti componenti fondamentali di una rete dinamica e interattiva da cui emerge l' esperienza emotiva. E' il sistema emotivo dell' essere umano.

La Teoria Polivagale ci spiega che il sistema nervoso risponde alle sensazioni corporee ed ai segnali provenienti dall' ambiente attraverso tre percorsi di risposta. Questi percorsi funzionano secondo un ordine specifico e rispondono alle diverse sfide quotidiane in maniera prevedibile e condizionata.

Inoltre la Teoria Polivagale identifica la co-regolazione tra esseri umani come un imperativo biologico, un bisogno che deve essere soddisfatto per garantire la vita. È attraverso la regolazione reciproca dei nostri stati autonomici (definiti dal Sistema Nervoso Autonomo) che ci sentiamo al sicuro nello sviluppare connessioni e nel creare relazioni che siano di fiducia e soddisfacenti. La co-regolazione tra le persone è poi fondamentale per costruire l' auto-regolazione: con una buona esperienza di una sicura co-regolazione superiamo facilmente i momenti nei quali la co-regolazione non è disponibile.

Gli insegnamenti del Corso forniscono una dettagliata illustrazione dei due approcci proposti, verranno inoltre presentate pratiche ed esercizi da utilizzare in seduta con i nostri clienti per favorire lo sviluppo dell' autoregolazione emotiva, gestire lo stress,

contenere le emotività debordanti e portare i nostri corpi fisici, emotivi e mentali ad essere tra di loro sempre più in uno stato di Coerenza.

Il metodo di audio-psico-fonologia del Dr.A.Tomatis, che ha un influsso diretto sul Sistema Nervoso Autonomo ed in particolare sul nervo vago e sulla Coerenza Cardiaca, ci darà un supporto esperienziale durante il corso dandoci la possibilità di integrare gli insegnamenti con l'esperienza concreta dell'ascolto di Sé e aiutandoci a mettere a fuoco in quale punto del nostro Cammino di Sviluppo Personale ci troviamo.

Il Sistema Nervoso Autonomo (SNA) è il Cuore della nostra esperienza del vivere, un'adeguata conoscenza del suo funzionamento e delle sue interazioni con il nostro stato psicoemotivo e fisico ci aiuta a sviluppare la conoscenza di Sé e la crescita personale come anche la relazione d'aiuto. Impareremo a riconoscere i benefici di un Sistema Nervoso Autonomo (SNA) flessibile ed i rischi connessi ad un SNA poco flessibile.

I contenuti del corso sono validati dalle ricerche e dall'esperienza di ricercatori e scienziati all'avanguardia sia nel campo del benessere psico-emotivo che nell'utilizzo di innovativi strumenti, tecniche e tecnologie in contesti di relazioni di aiuto e terapeutici per la liberazione di un ampio spettro di problemi psicologici, emotivi, esistenziali e fisici.

## Obiettivi

- Ampliare la professionalità dei Counselor e dei professionisti della relazione d'aiuto attraverso l'apprendimento delle metodologie HeartMath di base per sviluppare la coerenza cardiaca e delle metodologie della Teoria Polivagale per un riequilibrio psicoemotivo.
- Imparare ad armonizzare il funzionamento del Sistema Nervoso Simpatico e Parasimpatico attraverso una conoscenza del funzionamento del nervo vago che ci porti ad una progressiva liberazione dalle narrazioni e dagli automatismi condizionanti per favorire un benessere interiore ed un sicuro ingaggio sociale all'esterno.
- Approfondire la conoscenza della fisiologia delle emozioni, delle interazioni Cuore-Cervello e dell'autoregolazione emotiva
- Apprendere esercizi e tecniche da utilizzare in seduta per sviluppare lo stato di coerenza cardiaca e ridurre lo stress
- Apprendere esercizi e tecniche della teoria polivagale da utilizzarsi in seduta per sviluppare la capacità di autoregolazione emotiva e la resilienza
- Creare un network di sostegno personale e professionale tra i partecipanti che continui anche dopo il corso attraverso lo scambio di esperienze, domande e materiali attraverso un canale Telegram.

## Contenuti

- Vedremo in dettaglio il funzionamento ed i fondamenti scientifici della coerenza cardiaca secondo gli studi dell'HeartMath Institute.
- Apprenderemo gli strumenti e le tecnologie per favorire la coerenza tra il livello emotivo, mentale e fisico della persona allo scopo di accedere alla guida intuitiva

del Cuore. Questo sviluppo evolutivo consente un accesso ad un livello di consapevolezza che aiuta ad affrontare le situazioni con maggiore equilibrio emozionale, compassione, chiarezza e fiducia in Sé stessi.

- Approfondiremo i tre principi fondamentali della Teoria Polivagale come nuovo approccio allo sviluppo personale e alla conoscenza di Sé. Nel 1994 Stephen Porges ha sviluppato la teoria Polivagale per spiegare al mondo come gli esseri umani monitorano e mediano le loro reazioni alla vita. La teoria Polivagale collega l'evoluzione del sistema nervoso autonomo al comportamento sociale e sottolinea l'importanza dello stato fisiologico nell'espressione di problemi comportamentali e psicoemotivi. La teoria Polivagale sta rivoluzionando l'approccio al trattamento delle problematiche psicoemotive. Attraverso la lente polivagale è possibile aiutare le persone a calmare l'emotività, a gestire le risposte alle minacce e a sviluppare la capacità di autoregolazione psicoemotiva.
- Conosceremo gli studi più recenti sulla resilienza, quali sono i suoi fondamenti e come svilupparla per vivere al meglio nelle situazioni di stress
- Vedremo cosa è la finestra di tolleranza e come può aiutarci nella relazione d'aiuto
- Useremo il metodo di audio-psico-fonologia del Dr.A.Tomatis come sostegno alla coerenza cardiaca ed al benessere polivagale
- Le meditazioni HeartMath
- Le meditazioni Polivagali
- Esercizi pratici da condurre in seduta
- Test individuale di coerenza cardiaca
- Creazione di un gruppo di supervisione e condivisione in Telegram

### Materiale didattico

- Slide e materiali presentati ad ogni incontro
- Le tracce di 5 meditazioni HeartMath
- Le tracce di 4 meditazioni Polivagali
- 5 Esercizi pratici da svolgere con i clienti per la stimolazione dello stato vagale ventrale
- Il percorso formativo video "The HeartMath Experience", 10 video con traduzione in italiano
- Un Canale Telegram di supervisione di gruppo dove restare in contatto dopo il corso e scambiarsi domande, esperienze e materiali

### A chi è rivolto

Counselor, Operatori Olistici, praticanti della Relazione d'aiuto e chiunque interessato a sviluppare la conoscenza di Sé attraverso la lente della coerenza cardiaca e della teoria polivagale.

### Altre Informazioni

Tot 34 hh (2 giorni pieni da 8 ore + 4 ½ giornate da 4 ore e mezza)

Date:

1/3/2025 orario 14 – 19

8/3/2025 orario 14 – 19

16/3/2025 orario 9,30 – 18,30

29/3/2025 orario 14 – 19

5/4/2025 orario 14 – 19

13/4/2025 orario 9,30 – 18,30

+ 2 incontri in zoom di circa 2 ore al termine del corso per condivisioni, domande e integrazioni

Costo 390 Euro

Il Corso si terrà in presenza presso il Centro "I Colori dell'Ascolto" (VR), posti limitati a 10 partecipanti

Informazioni ed iscrizioni Giorgio: 349 4325799 [giorgiorossi.verona@gmail.com](mailto:giorgiorossi.verona@gmail.com)

### Il Docente

Giorgio Rossi, Counselor Trainer iscritto nei registri professionali SIAF codice VE293T-CO, professionista disciplinato ai sensi della legge 4/2013. Life Coach iscritto nei registri professionali SIAF codici VE015-CH.

Associato dal 2018 all'HeartMath Institute (USA) presso il quale ha conseguito la certificazione di HeartMath® Certified Practitioner.

Nel 2021 ha conseguito l'Integrative Somatic Trauma Therapy Certificate presso The Embodied Lab (USA)

Si è formato con il Dr. Stanislav Grof in Psicologia Transpersonale attraverso i percorsi The Way of the Psychonaut e Psychology of the Future presso The Shift Network (USA)

Dal 2010 collabora come ricercatore e docente della Scuola di Counseling Integrale Accademia dell'Essere di Verona. Dal 2009 conduce gruppi, corsi, eventi e percorsi trasformativi e di crescita personale. Dal 2010 Trainer della Oneness University (India).

Dopo la laurea in Economia ha lavorato per vent'anni nel settore delle Risorse Umane in realtà multinazionali specializzandosi in particolare nell'Organizzazione e nello Sviluppo delle Risorse Umane.

Per un CV più dettagliato visita il sito <http://www.revoluzionedellacoscienza.it/giorgio/>

*«Imparando ad accedere all'intelligenza intuitiva del Cuore, siamo maggiormente in grado di prenderci cura di noi stessi, dei nostri clienti, della nostra comunità e del mondo stesso» - Rollin McCraty, Director of Research HeartMath Institute*

*"La Teoria Polivagale è la scienza della connessione, è la scienza del sentirsi abbastanza sicuri da innamorarsi della vita e correre il rischio di vivere" - Deb Dana, Fondatrice del Polyvagal Institute*

*«Ogni Cuore canta una canzone, incompleta, finché un altro Cuore non sussurra in risposta» - Platone*