



Associazione Sofrologica Caycediana Aquilana

Sede: Piazzale Italtel (Località Boschetto di Pile), n. 3 67100 L'Aquila.

Tel. 0862 310096 Fax 0862 321785 cell. 340 5424140 - 338 1651124

Internet: www.sofrologia.it e-mail: info@sofrologia.it abernardi1@gmail.com

Aderente a:

S.I.S. – Scuola Italiana di Sofrologia

S.I.P.P.S. – Scuola Italiana di Psicologia e Psicoterapia Sofrologica

La Sofrologia nell'ambiente di lavoro

“La Sofrologia socio-preventiva offre alle aziende, agli enti pubblici e privati, un metodo operativo per migliorare la produttività, il rendimento lavorativo e l'interazione sociale, salvaguardando i valori umani e rispettando l'individuo come persona”

Era prevedibile, date le premesse, che la Sofrologia, nata nel seno della medicina con la finalità di sviluppare armonia psico-fisica nell'individuo, allargasse i suoi confini nel campo della pedagogia e della sociologia per migliorare la qualità della vita, sia nell'ambito familiare che sociale, produttivo e imprenditoriale.

- ◆ Nella sofroterapia il paziente è un malato a cui il sofrologo insegna mezzi naturali per lottare contro il suo disturbo;
- ◆ Nella sofropedagogia, invece, il soggetto è in buona salute e il sofrologo lo aiuta e lo motiva per raggiungere un determinato obiettivo che rientra nelle sue capacità o lo motiva per un evento del tutto naturale (per esempio nella formazione manageriale o/e professionale).

Nel primo caso il sofrologo opera come terapeuta, nel secondo si trasforma in educatore.

La **SOFROLOGIA** si pone così al servizio dell'individuo, intervenendo direttamente nel quadro sociale in cui egli vive e opera, per potenziarne le capacità della coscienza al fine di raggiungere determinati obiettivi, alleviarne il disagio esistenziale (insicurezza, mancanza di autostima, ecc.) e per conservare e sviluppare la salute mentale.

La **SOFROLOGIA**, applicata alla pediatria, alla pedagogia e alla psicologia, è stata riconosciuta come metodologia elettiva di prevenzione e cura.

La **Sofrologia** ha il grande merito di aver elaborato una metodologia scientifica, pratica ed efficace, per combattere lo stress e le sue complicazioni, onde ottimizzare la salute, il rendimento lavorativo e la socializzazione.

Essa è indispensabile, tra l'altro, per sviluppare l'autocontrollo e per combattere il disagio esistenziale che “attanaglia e morde” l'uomo della società del consumismo e della globalizzazione.

obiettivo delle metodiche soffrologiche nel mondo della Formazione Permanente

La **SOFROLOGIA** socio-profilattica offre alle aziende, agli enti pubblici e privati, un metodo operativo per migliorare la produttività, il rendimento lavorativo e l'interazione sociale, salvaguardando i valori esistenziali dell'uomo e rispettando l'individuo come persona.

L'obiettivo generale è quello di prevenire e combattere i disturbi psico-somatici e comportamentali dell'individuo.

I principi base della soffrologia sono lo schema corporeo, come realtà vissuta, e il principio d'azione positiva.

Questi principi sono infatti interamente applicabili a qualsiasi soggetto, purché gli vengano presentati in maniera corretta e intellegibile.

I risultati pratici **delle applicazioni soffrologiche** nei vari Centri di Sofrologia, hanno dimostrato che l'individuo, messo in condizione di “setacciare” la propria mente, associando il metodo soffronico alla soluzione del conflitto, riesce, nella maggior parte dei casi, ad eliminare nevrosi e disturbi psicosomatici.

In questo modo, anche il manager lavoratore, prendendo coscienza del suo schema corporeo, come realtà vissuta, fa registrare un miglioramento progressivo del rendimento lavorativo, che si avvicina sempre di più al suo potenziale intellettuale, e migliora il modo di relazionarsi con sé stesso e con gli altri.

Infatti, sul piano psicologico le tecniche sofrologiche permettono di sviluppare le capacità di concentrazione e di attenzione, accrescendo la lucidità grazie alle migliori possibilità percettive e grazie anche al recupero delle energie fisiche che aumentano il tono dell'attività cerebrale.

L'introduzione **delle metodiche sofrologiche nell'insegnamento e nella formazione permanente** ha più scopi:

- Mettere la persona in uno stato di disponibilità acustica, visiva e motoria.
- Creare condizioni di attenzione e di concentrazione.
- Istituire migliori rapporti all'interno del gruppo di lavoro.
- Migliorare e velocizzare l'apprendimento.
- Sviluppare attitudini e capacità.
- Migliorare le relazioni interpersonali.

Le tecniche sofrologiche, sviluppando lo schema corporeo come sentimento positivo del proprio corpo, integrando continuamente il corpo nella mente, generano autocontrollo, autostima, autosicurezza e armonia psicobiologica.

Ciò è di notevole importanza poiché noi parliamo con tutto il nostro corpo. La parola è un continuo equilibrio di tensioni: quando ci esprimiamo tutti i muscoli entrano in gioco, senza nessuna eccezione. Saper controllare queste tensioni è fondamentale in determinati campi di lavoro al fine di migliorare l'apprendimento e velocizzarne i tempi.

Per esempio l'apprendimento di una lingua straniera implica una rieducazione dell'orecchio, (che di fronte a una lingua straniera si comporta come un orecchio patologico), e una rieducazione della motricità, dato che ogni lingua ha le sue proprie caratteristiche motorie.

La pratica sofrologica accelera i processi di apprendimento e di rieducazione in quanto disinnescia i meccanismi di tensione corpo-mente predisponendo l'attivazione di nuovi circuiti cerebrali per accogliere in maniera idonea nuove informazioni, migliorandone l'elaborazione. Infatti, vengono velocizzati i processi di attenzione, concentrazione e memorizzazione.

PERCHE' FARE IL TRAINING SOFROLOGICO: OBIETTIVI

- ◆ Per conoscersi.
- ◆ Per comprendersi.
- ◆ Per accettarsi.
- ◆ Per migliorarsi.
- ◆ Per crescere ed imparare a vivere la vita come progetto.
- ◆ Per costruire il proprio progetto di vita.
- ◆ Per conquistare l'equilibrio, il benessere, diventare vincitori e competenti.
- ◆ Per imparare ad essere competitivi: la competizione, come affermazione di sé, come costruzione della propria identità, è fondamentale nella vita perché da essa dipende sapere chi si è e che posto si occupa in mezzo agli altri.
- ◆ Per promuovere e mantenere la salute che si manifesta come capacità di: amare, lavorare, divertirsi, trascendere.
- ◆ Per soddisfare i propri bisogni fisici e psichici fondamentali.



Le **tecniche soffrologiche** utilizzano meccanismi neurofisiologici in grado di mobilitare e potenziare le risorse energetiche psico-fisiche responsabili del benessere e della salute fisica e mentale.

Le **metodiche soffrologiche**, statiche e dinamiche, basate sulle più recenti conoscenze neurofisiologiche e biochimiche, utilizzano modificazioni consapevoli degli stati e dei livelli di coscienza, inserendosi nelle normali prassi diagnostiche, terapeutiche e nella profilassi.

Le tecniche soffrologiche sono semplici e di facile apprendimento e consentono di sviluppare, in tempi brevi, attraverso il rilassamento muscolare e la respirazione addominale, le proprie capacità psicomotorie, cognitive ed affettive.

Il **training soffrologico** è un metodo di allenamento della personalità, costituito da tecniche di rilassamento psico-fisico in grado di attivare i meccanismi naturali del benessere, dell'armonia e dell'equilibrio del corpo e della mente. Esso aiuta a crescere, sviluppando la conoscenza e l'utilizzazione delle proprie capacità, per realizzarsi armonicamente ad essere protagonisti della propria vita.

I metodi soffrologici, soprattutto in Svizzera, hanno avuto una larga applicazione nel mondo del lavoro e manageriale grazie anche a nuove idee come “nel lavoro, il saper essere viene prima del saper fare”.

Anche il famoso quoziente di intelligenza (QI) è stato ridimensionato, mentre si sta dando rilievo al quoziente emozionale (QE).

Il quoziente emozionale ha grande rilievo poiché mette l'accento su un fattore molto importante, la possibilità di utilizzare in maniera costruttiva l'energia emozionale, ma anche la possibilità di dominare le emozioni. Ed è precisamente quello che ci si propone di fare con i corsi rivolti ai partecipanti che hanno delle responsabilità importanti nelle imprese.

Non si tratta solamente di aumentare le giornate lavorative perché si riduca l'assenteismo, ma di un effetto generale sulla motivazione, lo spirito di gruppo, l'efficacia, la capacità di andare alle cose essenziali, senza lasciarsi intrappolare dai numerosi incidenti quotidiani, che sovente impediscono di dedicarsi ai problemi più importanti.

Secondo la previsione degli esperti del mondo del lavoro, le attuali imprese che sopravvivranno fra 10 anni, saranno quelle che riusciranno a far emergere il potenziale di ciascuna persona nella sua globalità. Queste imprese saranno ad alto rendimento e parteciperanno al benessere umano.

E' innegabile che, avere dei collaboratori che stanno bene con se stessi, sanno gestire lo stress, dominare le situazioni, comunicare in modo armonico con i superiori e i propri colleghi, gestire le situazioni di crisi, prendere decisioni avendo una visione chiara dei diversi parametri, è per l'impresa un enorme beneficio.

Le metodiche soffrologiche, date le premesse, non possono essere ignorate dal mondo imprenditoriale, poiché rappresentano la risposta concreta del come fare per raggiungere le finalità sopra esposte.

In Svizzera, negli ultimi venti anni, più di 130.000 persone hanno praticato le tecniche soffrologiche.

Secondo le statistiche degli Organismi di Salute della Svizzera, le persone che praticano le tecniche soffrologiche con regolarità spendono un 30% in meno per curarsi, rispetto al resto della popolazione (hanno meno ricoveri ospedalieri e riducono notevolmente il consumo dei farmaci, specialmente di tranquillanti e sonniferi).

Le **metodiche soffrologiche** consentono di offrire agli utenti la possibilità di conoscere e di utilizzare a proprio vantaggio i meccanismi fisiologici per la gestione dello stato di salute.

È prerogativa della Sofrologia diffondere, anche nel mondo del lavoro, una vera cultura del benessere che vuole **“investire nella salute al posto di pagare la malattia”.**

Lo scopo è quello di proporre l'applicazione delle metodiche e tecniche soffrologiche non solo a tutti coloro che vivono già un disagio o una qualsiasi malattia, ma anche a quelli che desiderano

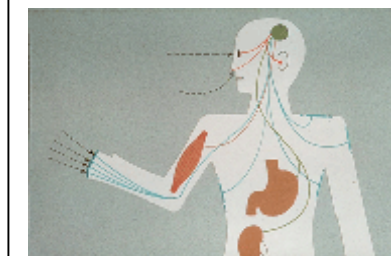
ottimizzare il proprio comportamento, il proprio modo di vita e di pensiero, allo scopo di vivere meglio e, soprattutto, di stare meglio.

La mente è il prodotto dell'attività cerebrale.

Il training sofrologico è costituito da tecniche semplici e di facile apprendimento che utilizzano meccanismi neuro-fisiologici in grado di mobilitare e potenziare le risorse energetiche psicofisiche responsabili del benessere e della salute fisica e mentale.



Sensazioni enterocettive, propriocettive e eterocettive tramite il corpo confluiscono alla corteccia cerebrale dove vengono elaborate



La società consumistica ha innescato, nell'uomo del nostro tempo, un processo di disintegrazione che può portare all'autodistruzione della nostra cultura se non si trovano soluzioni urgenti ed adeguate. Infatti, la cosiddetta civiltà del consumismo, o civiltà di massa, fa precipitare l'uomo in un mondo senza sentimento e debilita i valori stessi della coscienza.

Di fronte a questo fenomeno di massa, irreversibile e di inevitabile progressione, non resta altro da fare all'individuo che mobilitare le riserve energetiche del suo mondo biologico per sviluppare nuove strutture dalle quali può nascere la possibilità di adattamento alle nuove circostanze.

La Sofrologia, sulla base di una valida sperimentazione scientifica, ha dimostrato che le metodiche e le tecniche sofrologiche sono in grado, allorché si praticano in modo conforme, di mobilitare tali riserve genetiche, così da *“giungere all'essere umano spersonalizzato (disperso nella massa), per riuscire a salvare la sua individualità, potenziare la sua personalità e renderlo responsabile, senza compromessi politici o religiosi, di fronte a sé stesso e di fronte al suo personale destino”*.

Il Presidente dell'A.S.C.A.
(Dott. Antonio Bernardi)

Per informazioni ed iscrizione ai corsi consultare il sito dell'A.S.C.A www.sofrologia.it

Dott. Antonio Bernardi, medico sofrologo responsabile dei corsi,
cell. 340 5424140
e-mail: abernardi1@gmail.com