

GESTA

Gruppo di supporto
telematico alla nascita



SFU

Sigmund Freud
University
Sede di Milano

“GESTA, gruppo di supporto telematico alla nascita”

Nasce dal lavoro del Contextual Behavioral Science CBS-SFU Lab della Sigmund Freud University di Milano, in collaborazione con l'Istituto Europeo per lo studio del comportamento umano (IESCUM) e intende offrire un percorso di sostegno psicologico alle donne in gravidanza.

DI COSA SI TRATTA?

GESTA è un percorso psicologico alla gravidanza e alla maternità basato su una nuova forma di psicoterapia cognitivo-comportamentale che ha solide basi scientifiche: l' Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

Il corso si propone di condurre le future mamme a contattare il momento presente della gravidanza, ad osservare il proprio pensare rispetto la gestazione e la maternità, ad aprirsi ad emozioni, pensieri ed aspettative, anche spiacevoli, ad acquisire maggiore consapevolezza e a contattare ciò che è davvero importante attraverso azioni impegnate.

Inoltre, GESTA è un percorso esperienziale e di conseguenza, sia durante gli incontri sia tra un incontro e l'altro, le future mamme potranno sperimentare direttamente alcuni esercizi per promuovere le attività delineate precedentemente.

A CHI È RIVOLTO?

Il seguente progetto è rivolto alle future mamme, con età maggiore di 18 anni, a partire dal quarto mese di gestazione (13°-17° settimana) fino al sesto mese (22°-26° settimana).

La partecipazione è su base volontaria ed è gratuita. Infine, tale progetto sarà parte di uno studio in aperto (codice di approvazione: ZBVXD7TYAUWC6S88360).

DURATA E MODALITÀ

Il progetto intervento, approvato dal Comitato Etico SFU (codice di approvazione: ZBVXD7TYAUWC6S88360), prevede 10 incontri a cadenza bisettimanale.

Il corso si terrà in modalità telematica attraverso l'utilizzo della piattaforma Zoom.

Le date previste sono:

1° settimana:

17 e 21 gennaio dalle 18.45 alle 19.30;

2° settimana:

24 e 28 gennaio dalle 18.45 alle 19.30;

3° settimana:

31 gennaio e 04 febbraio dalle 18.45 alle 19.30;

4° settimana:

07 e 11 febbraio dalle 18.45 alle 19.30;

5° settimana:

14 e 18 febbraio dalle 18.45 alle 19.30.

DA CHI È TENUTO?

Il corso sarà condotto sempre da due psicologhe - psicoterapeute.

Con la collaborazione di IESCUM e Contextual Behavioral Science CBS-SFU Lab.

Per ulteriori informazioni e per l'iscrizione alla partecipazione del progetto intervento

“GESTA, gruppo di supporto telematico alla nascita”

contattare: gesta@milano-sfu.it