

METODO C.E.S.A.D.

Il metodo C.E.S.A.D si fonda sull'applicazione di tecniche di autoconoscenza e rilassamento secondo un approccio integrato: tecniche psicologiche e tecniche delle arti marziali. Il fine del metodo C.E.S.A.D segue il principio delle arti marziali :l'arte marziale è finalizzata alla riconciliazione e non al conflitto e quindi anche alla riconciliazione con i conflitti intrapsichici. La grande innovazione del metodo si basa, precipuamente, sul fatto che: la psicologa utilizza il metodo C.E.S.A.D, non in un'aula asettica come di consueto nella psicologia applicata, ma sul tatami, in palestra, insieme ai maestri. Ogni lezione alterna: tecnica, combattimento e valutazione psicologica.

Fasi

1. Somministrazione di un questionario per capire la motivazione a seguire il corso
2. L'arte del combattimento con il maestro di Karate
3. Tecniche di autodifesa
4. Tecniche psicologiche: rilassamento muscolare, educazione all'autoconoscenza emozionale, circletime sul tatami, educazione alla resilienza attraverso l'esposizione ad un evento critico a sorpresa.
5. Utilizzo della scala R.E.E.C (reazione emozionale evento critico) per registrare il cambiamento emozionale e la tecnica di autodifesa.

SCALA R.E.E.C.

La scala R.E.E.C. (Reazione emozionale evento critico) sarà utile per registrare, su apposite schede, quanto lo stress dell'evento critico incide sul risultato finale della tecnica. La valutazione R.E.E.C si baserà sulla somma del punteggio dell'esame obiettivo e della tecnica. Il punteggio sarà inserito su un grafico. L'esperienza con questo tipo di valutazione, ha dimostrato la relazione inversamente proporzionale tra stress emotivo e risultato finale.

Esame obiettivo

- Mimica facciale: 0...3 (0-abbassa lo sguardo durante l'esecuzione della tecnica-1 non mantiene a lungo il contatto-2 ha un discreto contatto visivo-3 non sposta lo sguardo dal "triangolo".
- Postura: 0...3 (0 non è assertivo-1 appare sbilanciato-2 sta sulle punte ma mantiene l'equilibrio-3 è stabile e assertivo)
- Prossemica: 0...3 (0 indietreggia-1 perde l'equilibrio-2 sta vicino al muro- 3 mantiene una buona posizione nella stanza e rispetta il cerchio.
- Paralinguistica: 0...3 (0 non è assertivo-1 poco assertivo-2 abbastanza assertivo-3 assertivo, buon controllo del tono della voce.

Tecnica

- Esecuzione e controllo: 0...3 (0 non esegue la tecnica-1 esecuzione parziale-2 esecuzione della tecnica senza controllo-3 esecuzione della tecnica con controllo.