

Dott.ssa Lidia Porri

Psicologa Psicoterapeuta Mediatrice Familiare

Spazio di Mediazione e Terapia Familiare

Via Gustavo Modena 21 - 20129 Milano

tel. 338-3263555 - fax 02.89190092

CF. PRRLDI74H53F205X P.I. 03391050964

Corso di formazione in Psicologia Subacquea

Seconda Edizione

30-31 agosto 2026

Obiettivo: Trasmissione delle competenze fondamentali di Psicologia Subacquea

Lo scopo del corso consiste nell'aiutare a comprendere come la mente funziona e si trasforma sott'acqua, al fine di migliorare la consapevolezza di sé durante le immersioni, aumentare la sicurezza personale e del gruppo, gestendo in modo più ottimale le situazioni di rischio, comprendere meglio le reazioni mentali in immersione al fine di migliorare la performance e la gestione delle emozioni.

Destinatari

Il corso è pensato per chi desidera approfondire la dimensione mentale, psicologica e relazionale dell'immersione subacquea. In particolare è rivolto a :

- Istruttori e formatori subacquei: per acquisire strumenti e conoscenze psicologiche in funzione dell'insegnamento e dell'accompagnamento del subacqueo ricreativo
- Subacquei tecnici ed esperti: interessati a sviluppare maggiori competenze, consapevolezza e controllo emotivo per affrontare immersioni complesse
- Subacquei ricreativi, neo-brevettati o Try: il miglioramento della gestione delle proprie emozioni e dell'ansia è finalizzata a vivere l'esperienza subacquea con maggiore serenità e benessere
- Psicologi e Medici Subacquei e Iperbarici, Tecnici Iperbarici , Sanitari
- Appassionati di Subacquea e studiosi

Metodologia

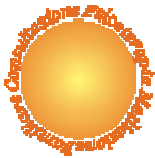
Il Corso teorico-pratico di Psicologia Subacquea si terrà all'Isola d'Elba presso il Diving Sub Now a Marina di Campo, Località La Foce. Il corso è costituito da 4 moduli per la durata complessiva di due giornate interne, così suddivisi:

Prima giornata:

1° modulo: domenica 30 agosto ore 9-13 presso il Diving Sub Now

Prima lezione teorica in presenza, conduzione da parte della dott.ssa Lidia Porri

- Definizione di Psicologia Subacquea e Obiettivi
- Motivazione all'immersione e al profondismo
- Psicologia del mare e dell'immersione



Dott.ssa Lidia Porri

Psicologa Psicoterapeuta Mediatrice Familiare

Spazio di Mediazione e Terapia Familiare

Via Gustavo Modena 21 - 20129 Milano

tel. 338-3263555 - fax 02.89190092

CF. PRRLDI74H53F205X P.I. 03391050964

- I fattori cognitivi e percettivi: memoria, attenzione, pensiero, decision making e la valutazione del rischio
- Modificazioni fisiologiche durante l'immersione
- Le patologie : MDD e Narcosi d'azoto
- Le emozioni durante l'immersione: stress, stati ansiosi, Attacco di Panico, PTSD
- Psicologia Clinica Subacquea: Tecniche di gestione dello stress a terra e in immersione, Tecniche di gestione dell'Ansia e AP a terra e in immersione

2° modulo: domenica 30 agosto ore 14-18,00 presso Camping La Foce

Prima Esercitazione Pratica in piscina, conduzione da parte della dott.ssa Lidia Porri e da Antonio Guarini, Istruttore SSI del Diving Sub Now

- Tecniche di Rilassamento a terra
- Esercizi individuali di induzione controllato dello stress
- Esercizio individuale: potenziamento funzioni attentive
- Esercizio individuale di gestione dell'ansia del subacqueo
- Esercizio individuale: tecniche di respirazione controllata
- Esercizio individuale: monitoraggio e tecniche di riduzione dello stress acuto (
- Esercizio di gruppo di de-briefing psicologico

Seconda giornata:

3° modulo: lunedì 31 agosto, ore 9-13 presso il Diving Sub Now

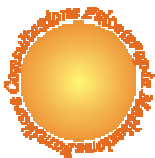
Seconda lezione teorica in presenza, conduzione da parte della dott.ssa Lidia Porri

- Psicologia Clinica Subacquea: Tecniche di gestione dello stress a terra e in immersione, Tecniche di gestione dell'Ansia e AP a terra e in immersione a livello diadico (in coppia con il buddy)
- Gestione del rischio e dell'emergenza: il tema della sicurezza in immersione
- Tecniche di Comunicazione efficace in immersione
- Gestione del conflitto nella subacquea
- Relazioni Interpersonali nella Subacquea
- Aspetti psicoeducativi della subacquea
- Nuove Frontiere della Psicoterapia in ambito subacqueo
- Benefici della subacquea in vista del benessere: lo stato di flow
- Confronto e condivisione di esperienze con i Grandi Maestri della Subacquea

4° modulo: lunedì 31 agosto, ore 14-18,00 uscita in barca

Seconda esercitazione pratica in mare per l'apprendimento delle tecniche sott'acqua. Conduzione da parte della dott.ssa Lidia Porri e di Antonio Guarini, Istruttore SSI del Diving Sub Now

- Tecniche di Rilassamento in barca
- Esercizio individuale di valutazione sensoriale



Dott.ssa Lidia Porri

Psicologa Psicoterapeuta Mediatrice Familiare

Spazio di Mediazione e Terapia Familiare

Via Gustavo Modena 21 - 20129 Milano

tel. 338-3263555 - fax 02.89190092

CF. PRRLDI74H53F205X P.I. 03391050964

- Esercizio individuale di valutazione cognitiva
- Esercizio di gestione individuale dello stress
- Esercizio in coppia di gestione dell'ansia
- Esercizio in coppia di comunicazione
- Esperienza dello stato di flow durante l'immersione

La partecipazione in presenza è aperta per un gruppo di massimo 12 persone. E' compreso un light lunch e coffee break presso il Diving in entrambe le giornate.

Si richiede un colloquio di conoscenza/valutazione della idoneità con entrambi i docenti, preliminarmente alla iscrizione al corso.

E' prevista la partecipazione al Corso di formazione in Psicologia Subacquea anche di accompagnatori non subacquei, i quali potranno presenziare alla parte teorica, usufruire della esercitazione in piscina e dell'esperienza in barca.

Verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Conduzione

Il percorso formativo sarà condotto nella parte teorica dalla Dott.ssa Lidia Porri, Psicologa Psicoterapeuta con formazione Sistemico-Relazionale e Mediatrice familiare, Coordinatrice Genitoriale. Divemaster PADI dal 1996 ed esperta in Psicologia Subacquea e Socia di Sub Now dal 1995. Socia SIMSI. Esperta e formatrice nella conduzione di Programmi Antistress in ambito consultoriale pubblico e privato di Trainers del Programma Antistress. Da anni opera come docente in noti Master di Mediazione Familiare e ha svolto incontri di Formazione e Supervisione presso Servizi Pubblici e Privati in ambito nazionale. Relatrici in corsi e Convegni e autrici di pubblicazioni.

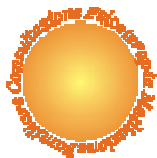
I moduli di esercitazione pratica saranno condotti in collaborazione con Antonio Guarini, Istruttore SSI titolare del Diving Sub Now.

Antonio Guarini (classe 1974), professionalmente nasce come tecnico di centrali telefoniche e reti dati dal 1996, ma sin da piccolo ha sviluppato passione ed amore per l'esplorazione dei fondali marini.

Dal 2015, dopo aver attraversato aziende come Telecom, Vodafone, Nortel e Huawei, prende in mano Sub Now Diving Center con la sua famiglia e ne fa la passione della sua vita. Allo stato attuale è Assistant Trainer, vanta più di 500 certificazioni di differenti livelli a subacquei di ogni età ed oltre 3000 immersioni nel Mar Mediterraneo.

Sede del corso: Il corso si terrà all'Isola d'Elba presso il Diving Sub Now, Marina di Campo, Località La Foce, o in sede diversa previo accordo con la committenza.

Costi: La quota di partecipazione al corso di formazione teorico-pratico è di Euro 600 a partecipante (compreso noleggio attrezzatura, immersioni e light lunch). E' richiesto il pagamento di un acconto del 50% della quota all'iscrizione al corso.



Dott.ssa Lidia Porri

Psicologa Psicoterapeuta Mediatrice Familiare

Spazio di Mediazione e Terapia Familiare

Via Gustavo Modena 21 - 20129 Milano

tel. 338-3263555 - fax 02.89190092

CF. PRRLDI74H53F205X P.I. 03391050964

E' previsto uno sconto sull'acquisto dei biglietti del traghetto, nonché la possibilità di alloggio presso Residence Convenzionati a tariffe agevolate.

Milano, 8 giugno 2026