



DOULA di VITA

Percorso biennale
di formazione all'accompagnamento
nei passaggi dell'esistenza

mi accompagno prima di accompagnare

Il percorso **Doula di Vita** nasce dal bisogno di formare figure capaci di accompagnare la persona nei momenti più significativi, delicati e trasformativi dell'esistenza.

Ogni vita attraversa passaggi: alcuni sono visibili e riconosciuti, altri sono più silenziosi, interiori, difficili da nominare. Ci sono momenti in cui una persona cambia ruolo, identità, direzione; momenti in cui perde qualcosa o qualcuno; momenti in cui incontra la malattia, la crisi, il lutto, la separazione, la paura, il vuoto o la necessità di ricostruirsi.

In questi passaggi non sempre serve una soluzione immediata. Spesso ciò che manca è una presenza stabile, rispettosa, capace di ascoltare, contenere e accompagnare senza invadere.

La **Doula di Vita** si inserisce in questo spazio: non come figura sanitaria, né come terapeuta, ma come presenza formata all'accompagnamento umano, corporeo, emotivo e spirituale.

Il percorso biennale offre strumenti teorici, esperienziali e pratici per sviluppare una postura professionale fondata su ascolto, presenza, consapevolezza, regolazione del sistema nervoso e rispetto profondo del processo individuale. Il primo modulo già definisce questa base: accompagnare significa sostenere senza sostituirsi, essere presenti senza dirigere, offrire uno spazio in cui l'altro possa attraversare il proprio passaggio con maggiore sicurezza e dignità.

Cos'è una Doula di Vita

La **Doula di Vita** è una figura di accompagnamento che sostiene la persona nei momenti di cambiamento, crisi, perdita e trasformazione dell'esistenza.

Il suo ruolo si fonda sulla presenza, sull'ascolto e sulla capacità di creare uno spazio sicuro in cui la persona possa sentirsi accolta, vista e sostenuta durante l'attraversamento di un passaggio di vita.

La Doula di Vita può essere presente in situazioni come:

- cambiamenti importanti di vita;
- separazioni;
- crisi personali o esistenziali;
- malattia;
- lutto;
- trasformazioni interiori;
- momenti di forte vulnerabilità emotiva;
- percorsi di fine vita;
- necessità di riconnettersi a sé stessi dopo eventi destabilizzanti.

La sua funzione non è quella di “aggiustare” la persona né di indicarle quale direzione prendere, ma di accompagnarla nel proprio processo con presenza, ascolto e rispetto. La Doula di Vita non sostituisce figure sanitarie, psicologiche o terapeutiche. Non effettua diagnosi, non prescrive trattamenti e non interviene in ambito medico o clinico.

Il suo contributo consiste nel:

- sostenere emotivamente la persona;
- offrire ascolto e contenimento;
- facilitare la presenza e la consapevolezza;
- aiutare la persona a sentirsi meno sola nel proprio attraversamento;
- creare uno spazio umano e relazionale di sicurezza e dignità.

In un contesto sociale in cui spesso il dolore, la fragilità e i processi di trasformazione vengono accelerati, evitati o medicalizzati, la Doula di Vita riporta attenzione alla qualità della presenza e dell'accompagnamento umano.

Il percorso formativo proposto nasce proprio dall'esigenza di sviluppare figure capaci di stare accanto all'altro con competenza, sensibilità e stabilità interiore, integrando dimensione corporea, emotiva, relazionale e spirituale.

Visione del percorso

La formazione **Doula di Vita** nasce da una visione dell'accompagnamento fondata sulla presenza umana, sulla consapevolezza e sul rispetto profondo dei processi individuali.

Accompagnare una persona non significa guidarla, salvarla o darle risposte preconfezionate. Significa sviluppare la capacità di restare presenti accanto a ciò che sta vivendo, anche quando attraversa dolore, incertezza, cambiamento o trasformazione.

Nel tempo attuale esistono molte competenze tecniche, ma spesso manca una preparazione specifica su come stare realmente accanto all'essere umano nei momenti di passaggio. La sofferenza viene frequentemente corretta, velocizzata o silenziata, mentre alcune esperienze richiedono invece ascolto, spazio e attraversamento.

La Doula di Vita si colloca in questo spazio.

Il percorso propone una formazione che integra:

- presenza e ascolto;
- relazione d'aiuto;
- lavoro corporeo;
- regolazione del sistema nervoso;
- consapevolezza emotiva;
- spiritualità e ritualità;
- accompagnamento nei passaggi esistenziali.

L'obiettivo non è creare una figura che “fa” continuamente qualcosa, ma una professionista capace di sviluppare stabilità, centratura e qualità di presenza. Durante i due anni di formazione, verrà data grande importanza anche al lavoro personale. Per accompagnare l'altro è infatti necessario conoscere sé stessi, le proprie reazioni, i propri limiti, le proprie ferite e il proprio modo di entrare in relazione con la sofferenza, la perdita e il cambiamento.

Il percorso alterna teoria ed esperienza diretta, creando uno spazio di apprendimento profondo ma concreto, in cui il sapere non rimane solo concettuale, ma viene integrato attraverso il corpo, l'ascolto e l'esperienza vissuta.

La visione della Doula di Vita è quella di un accompagnamento umano che restituisce valore alla lentezza, alla presenza e alla dignità dei processi interiori, offrendo uno spazio in cui la persona possa sentirsi sostenuta senza essere invasa o diretta.

Obiettivi formativi

Il percorso biennale ha l'obiettivo di sviluppare competenze umane, relazionali e pratiche per accompagnare le persone nei momenti di trasformazione dell'esistenza con presenza, consapevolezza e responsabilità.

Durante la formazione, le partecipanti avranno la possibilità di costruire una postura professionale fondata sull'ascolto, sul rispetto dei tempi individuali e sulla capacità di stare accanto all'altro senza invadere o dirigere il suo processo.

Al termine del percorso, la Doula di Vita sarà in grado di:

- sviluppare una presenza stabile, centrata e non giudicante;
- sostenere persone che attraversano momenti di crisi, cambiamento o perdita;
- riconoscere le dinamiche emotive e relazionali che emergono nei passaggi di vita;
- utilizzare strumenti di ascolto profondo e contenimento;
- integrare il corpo e la consapevolezza corporea nell'accompagnamento;
- comprendere le basi della regolazione del sistema nervoso e della co-regolazione;
- creare uno spazio relazionale sicuro e rispettoso;
- accompagnare processi di trasformazione senza sostituirsi all'altro;
- riconoscere i propri limiti e mantenere confini professionali chiari;
- utilizzare pratiche di presenza, grounding e centratura;
- integrare elementi simbolici, rituali e spirituali in modo etico e rispettoso;
- sviluppare maggiore consapevolezza di sé e del proprio modo di entrare in relazione con il dolore, la vulnerabilità e il cambiamento.

La formazione non mira soltanto alla trasmissione di contenuti teorici, ma a una trasformazione graduale della qualità della presenza e dell'ascolto della persona che accompagna.

Per questo motivo, il percorso include anche un importante lavoro personale ed esperienziale, considerato parte integrante della formazione stessa.

La Doula di Vita viene formata non solo ad “acquisire strumenti”, ma soprattutto a sviluppare una modalità di accompagnamento autentica, umana e profondamente consapevole.

Struttura del percorso formativo

Il percorso **Doula di Vita** si sviluppa nell'arco di due anni ed è strutturato in modo progressivo, affinché le partecipanti possano costruire solide basi relazionali, corporee ed esperienziali prima di affrontare gli aspetti più profondi e complessi dell'accompagnamento.

La formazione alterna momenti teorici, pratiche esperienziali, esercitazioni, supervisione e lavoro personale, con l'obiettivo di integrare i contenuti non solo a livello cognitivo, ma anche umano e relazionale.

Ogni incontro rappresenta una tappa di un processo di crescita personale e professionale che accompagna gradualmente la partecipante verso una maggiore consapevolezza di sé e della relazione con l'altro.

Il primo anno è dedicato alla costruzione delle basi della Doula di Vita.

L'attenzione viene posta principalmente su:

- presenza;
- ascolto;
- postura professionale;
- consapevolezza personale;
- corpo e sistema nervoso;
- relazione d'aiuto;
- comprensione dei passaggi dell'esistenza.

Durante questo anno, la partecipante sviluppa strumenti per:

- stare nella relazione senza invadere;
- riconoscere i propri automatismi;
- comprendere le dinamiche emotive e corporee;
- costruire una presenza più stabile e centrata.

Vengono introdotti anche:

- elementi di teoria polivagale;
- pratiche di grounding e regolazione;
- lavoro corporeo;
- ascolto profondo;
- riflessione sul significato della perdita e della trasformazione.

Il primo anno rappresenta il radicamento del percorso: la costruzione della qualità di presenza che costituirà la base di tutto l'accompagnamento successivo.

Il secondo anno approfondisce gli aspetti più delicati e complessi dell'accompagnamento umano.

Dopo aver costruito le fondamenta relazionali e interiori, la partecipante viene accompagnata verso temi quali:

- crisi esistenziali;
- lutto;
- malattia;
- accompagnamento nel fine vita;
- spiritualità;
- ritualità;
- stati modificati di coscienza;
- trasformazioni profonde dell'identità.

In questa fase del percorso viene data particolare importanza:

- alla capacità di contenimento;
- alla stabilità emotiva;
- all'etica dell'accompagnamento;
- alla qualità della presenza nei momenti di vulnerabilità.

Il secondo anno integra inoltre strumenti simbolici, rituali e spirituali in modo rispettoso, consapevole e non dogmatico, mantenendo sempre una forte attenzione alla centralità della persona e del suo processo individuale.

La parte finale del percorso è dedicata anche alla costruzione dell'identità professionale della Doula di Vita, affinché la partecipante possa tradurre le competenze sviluppate in una pratica concreta, coerente ed etica.

Programma del biennio

Primo anno

Le fondamenta dell'accompagnamento

Incontro 1 - Fondamenti dell'accompagnamento e postura professionale

- cos'è una Doula di Vita
- presenza e ascolto
- il concetto di passaggio
- perdita e trasformazione
- ruolo e limiti
- primi esercizi di consapevolezza

Incontro 2 - Ascolto profondo e relazione d'aiuto

- ascolto attivo
- comunicazione consapevole
- contenimento emotivo
- relazione e proiezioni
- stare accanto senza invadere

Incontro 3 - Corpo, emozioni e consapevolezza

- il corpo nei processi emotivi
- ascolto corporeo
- grounding
- presenza nel corpo
- segnali corporei di stress e chiusura

Incontro 4 - Sistema nervoso e regolazione

- introduzione alla teoria polivagale
- stati del sistema nervoso
- co-regolazione
- sicurezza relazionale
- strumenti di autoregolazione

Incontro 5 - I passaggi della vita

- crisi evolutive
- cambiamenti di identità
- separazioni
- trasformazioni personali
- attraversare l'incertezza

Incontro 6 - Il significato della perdita

- il lutto in senso ampio
- perdita e trasformazione
- processi emotivi
- presenza nella sofferenza
- errori comuni nell'accompagnamento

Incontro 7 - Spiritualità, simboli e ritualità

- il significato del rito
- rituali di passaggio
- dimensione simbolica
- spiritualità e accompagnamento
- creare spazi significativi

Incontro 8 - Integrazione e supervisione

- esercitazioni pratiche
- supervisione
- integrazione del primo anno
- riflessione sul percorso personale
- costruzione della propria postura

Secondo anno

L'accompagnamento nei passaggi profondi dell'esistenza

Incontro 9 - Crisi esistenziali e trasformazione

- momenti di rottura
- perdita di identità
- disorientamento
- accompagnare il cambiamento profondo

Incontro 10 - Malattia e vulnerabilità

- presenza nella fragilità
- ascolto della sofferenza
- il corpo nella malattia
- accompagnamento e dignità

Incontro 11 - Lutto e attraversamento della perdita

- processi del lutto
- elaborazione emotiva
- ascolto del dolore
- presenza e contenimento

Incontro 12 - Accompagnamento nel fine vita

- la relazione con la morte
- paure e resistenze
- presenza nel fine vita
- accompagnamento della famiglia

Incontro 13 - Stati modificati di coscienza

- meditazione
- visualizzazioni guidate
- stati di presenza profonda
- consapevolezza e accompagnamento

Incontro 14 - Spiritualità e dimensione transpersonale

- ricerca di significato
- esperienza spirituale
- accompagnamento del vissuto interiore
- etica e discernimento

Incontro 15 - Identità professionale della Doula di Vita

- costruzione del proprio ruolo

- confini professionali
- setting
- sostenibilità personale e lavorativa

Incontro 16 - Supervisione finale e integrazione del percorso

- esercitazioni
- supervisione
- integrazione finale
- riflessione conclusiva
- chiusura del percorso

Metodologia didattica

La formazione **Doula di Vita** propone un approccio teorico-esperienziale in cui l'apprendimento non avviene esclusivamente attraverso contenuti concettuali, ma anche tramite l'esperienza diretta, il lavoro personale e la relazione.

L'obiettivo non è soltanto acquisire informazioni o tecniche, ma sviluppare progressivamente una qualità di presenza autentica e una maggiore capacità di accompagnamento umano.

Per questo motivo, il percorso alterna differenti modalità formative che permettono di integrare i contenuti a livello cognitivo, corporeo, emotivo e relazionale.

La metodologia include:

- lezioni teoriche;
- esercitazioni pratiche;
- lavori a coppie;
- condivisioni di gruppo;
- pratiche corporee;
- esercizi di ascolto e presenza;
- meditazioni e visualizzazioni guidate;
- supervisione;
- riflessione personale;
- studio di casi ed esperienze concrete.

Una parte fondamentale della formazione riguarda il lavoro su di sé. La Doula di Vita viene infatti accompagnata a sviluppare maggiore consapevolezza delle proprie modalità relazionali, delle proprie reazioni emotive e del proprio modo di stare accanto alla sofferenza, alla vulnerabilità e al cambiamento.

Durante il percorso verrà data particolare attenzione a:

- ascolto profondo;
- presenza non giudicante;
- consapevolezza corporea;
- regolazione del sistema nervoso;
- capacità di contenimento;
- rispetto dei tempi e dei processi individuali;
- costruzione di confini professionali sani.

L'esperienza diretta viene considerata parte integrante dell'apprendimento. Per questo motivo, molte attività saranno vissute in prima persona attraverso pratiche guidate ed esercitazioni esperienziali.

La formazione si svolge in gruppi contenuti, così da favorire uno spazio sicuro, rispettoso e adeguato alla profondità dei temi trattati.

L'intero percorso è pensato per creare un equilibrio tra professionalità, esperienza umana e trasformazione personale, mantenendo sempre una forte attenzione all'etica dell'accompagnamento e al rispetto della persona.

A chi è rivolto il percorso

La formazione **Doula di Vita** è rivolta a persone che desiderano sviluppare competenze di accompagnamento umano nei momenti di cambiamento, vulnerabilità e trasformazione dell'esistenza.

Il percorso si rivolge in particolare a:

- terapisti complementari;
- counselor;
- operatori olistici;
- professionisti della relazione d'aiuto;
- doule della nascita;
- operatori del benessere;
- professionisti che lavorano a contatto con persone in situazioni di fragilità o cambiamento;
- persone motivate da un profondo interesse umano e relazionale.

Non è necessario avere una preparazione sanitaria o psicologica specifica, ma è importante possedere:

- sensibilità relazionale;
- capacità di ascolto;
- disponibilità al lavoro personale;
- apertura alla dimensione esperienziale del percorso;
- rispetto per i processi individuali.

La formazione richiede una partecipazione attiva e coinvolge non solo l'apprendimento teorico, ma anche un percorso di consapevolezza personale.

Per questo motivo, è particolarmente indicata per chi sente il desiderio di:

- accompagnare gli altri con maggiore presenza e profondità;
- sviluppare strumenti relazionali e di ascolto;
- integrare corpo, emozioni e consapevolezza nel proprio lavoro;
- creare uno spazio umano di sostegno e accoglienza;
- dare un significato professionale alla propria sensibilità verso i momenti di passaggio della vita.

Il percorso può rappresentare sia un arricchimento della propria attività professionale già esistente, sia l'inizio di una nuova direzione personale e lavorativa orientata all'accompagnamento umano.

Possibili ambiti di applicazione

La figura della **Doula di Vita** può operare in diversi contesti legati all'accompagnamento umano, al sostegno relazionale e ai processi di trasformazione dell'esistenza.

Le competenze sviluppate durante il percorso permettono di offrire una presenza professionale e consapevole in situazioni caratterizzate da vulnerabilità, cambiamento o necessità di sostegno emotivo e umano.

La Doula di Vita può affiancare persone che attraversano:

- cambiamenti importanti di vita;
- separazioni;
- crisi personali o esistenziali;
- burnout e momenti di disorientamento;
- malattia e convalescenza;
- processi di lutto;
- trasformazioni identitarie;
- percorsi di fine vita;
- momenti di forte fragilità emotiva;
- necessità di riconnessione con sé stessi.

L'accompagnamento può avvenire attraverso:

- incontri individuali;
- percorsi di sostegno relazionale;
- pratiche di ascolto e presenza;
- accompagnamento nei momenti di passaggio;
- incontri di gruppo;
- pratiche corporee e di regolazione;
- rituali e momenti simbolici di trasformazione;
- spazi di ascolto e contenimento emotivo.

La Doula di Vita può integrare queste competenze:

- nella propria attività professionale già esistente;
- in contesti olistici o di benessere;
- in percorsi di sostegno umano e relazionale;
- in collaborazione con altre figure professionali;
- in attività dedicate all'accompagnamento individuale o di gruppo.

Il percorso non abilita a professioni sanitarie o psicoterapeutiche e non sostituisce competenze mediche o cliniche. La formazione si concentra sull'accompagnamento

umano, sulla qualità della presenza e sul sostegno relazionale nei momenti di trasformazione dell'esistenza.

In una società in cui molte persone vivono cambiamenti profondi in solitudine o senza spazi adeguati di ascolto, la Doula di Vita rappresenta una figura capace di riportare attenzione alla dimensione umana dell'accompagnamento, creando luoghi di presenza, ascolto e dignità nei passaggi della vita.

Conclusione

La formazione **Doula di Vita** nasce dal desiderio di restituire valore alla presenza umana nei momenti più delicati dell'esistenza.

In un tempo in cui tutto tende alla velocità, alla prestazione e alla ricerca immediata di soluzioni, questo percorso propone uno spazio diverso: uno spazio in cui imparare ad ascoltare, sostenere e accompagnare senza invadere o correggere il processo dell'altro.

Essere Doula di Vita non significa avere tutte le risposte. Significa sviluppare la capacità di restare presenti accanto alla vulnerabilità, al cambiamento, alla perdita e alla trasformazione con maggiore consapevolezza, stabilità e umanità.

Il percorso biennale accompagna gradualmente la partecipante nella costruzione di una postura professionale fondata su:

- ascolto;
- presenza;
- rispetto;
- consapevolezza;
- corpo;
- regolazione;
- etica dell'accompagnamento.

Attraverso teoria, esperienza diretta e lavoro personale, la formazione permette di integrare strumenti concreti e allo stesso tempo di sviluppare una qualità relazionale più profonda e autentica.

La Doula di Vita rappresenta una figura nuova ma profondamente necessaria: una presenza capace di stare accanto ai grandi passaggi dell'esistenza con sensibilità, dignità e competenza umana.

Perché alcuni momenti della vita non chiedono di essere risolti rapidamente. Chiedono di essere attraversati con qualcuno accanto.

In questo percorso sarete accompagnati da:

Tania Negrini

Doula di Vita e Terapia Energetica



Ti accompagno con ascolto e presenza nei passaggi più delicati della vita per aiutarti a ritrovare equilibrio e consapevolezza. Dietro ogni ostacolo si nasconde un'opportunità di trasformazione: è proprio nella relazione con l'altro che si apre lo spazio per una nuova visione, accogliendo la gioia profonda di Essere noi stessi.

Laura Domeniconi

Counsellor relazionale, consulente spirituale e terapeuta complementare



Attraverso un approccio multidisciplinare, accompagna le persone nel fine vita, nella gestione del lutto, nelle fasi di trasformazione e nei passaggi più delicati dell'esistenza, offrendo uno spazio di ascolto e sostegno anche nel percorso di accoglienza verso la propria dimensione spirituale.

Lorna Fasano

Formatrice di adulti APF, terapeuta complementare cantonale, counselor transpersonale



Da oltre 20 anni accompagno le persone nei passaggi e nelle trasformazioni della vita. Non esiste una strada uguale per tutti: insieme esploriamo risorse, strumenti e possibilità più adatte a quel particolare momento, affinché ciascuno possa ritrovare il proprio equilibrio e compiere il passo successivo nel modo più autentico possibile.

