

Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	"il respiro è vita" strumenti per il counsellor
Ente erogante	Bene Con Sé Bene Insieme
Durata espressa in ore	21
Tipologia di corso	<input checked="" type="radio"/> In presenza <input type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	Sabato 04/10/2020 ore 10.00 - 18.00 Domenica 05/10/2020 ore 09.00 - 17.00 Domenica 11/10/2020 ore 10.00 - 18.00
Sede di svolgimento	Via Emilia Ovest, 18 - 43122 Parma
Costo onnicomprensivo	260 euro <input type="radio"/> + IVA <input type="radio"/> IVA inclusa <input checked="" type="radio"/> IVA esente
A chi si rivolge	<input type="radio"/> Solo a counselor <input checked="" type="radio"/> A counselor e altre tipologie di professionisti
Numero massimo di partecipanti	10
Responsabile didattico dell'aggiornamento	Alessandra Pagliarini
Nominativo/i del/dei formatore/i	Alessandra Pagliarini
Metodologia didattica	<input type="radio"/> Teorica <input type="radio"/> Esperienziale <input checked="" type="radio"/> Mista
Documento rilasciato al discente	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling
Materiale didattico consegnato al discente	<input checked="" type="radio"/> Dispense <input type="radio"/> Materiale audio/visivo <input type="radio"/> Altro <input type="radio"/> Nessun materiale
Modalità di richiesta informazioni	EMAIL: info@associazionevita.eu Cellulare: 338/33.73.858

Programma dettagliato del corso

La Respirazione consapevole, l'Attenzione per le sensazioni presenti nel corpo, il Rilassamento, la Gratitudine la Disponibilità sono strumenti che possediamo naturalmente e che la vita ha messo a disposizione: Possiamo potenziarli per rendere la nostra vita funzionale. Ogni situazione della vita crea sensazioni che rimangono indelebili nel nostro corpo e che condizionano il nostro comportamento. Avere la possibilità di ascoltare le sensazioni nel corpo è dare attenzione a noi stessi. E' riconoscersi ogni volta. L'attenzione al proprio sentire è anche la condizione che ci permette in modo pratico di imparare a Stare in quello che c'è, per quello che è.

La Gratitudine per quello che sentiamo anche se talvolta ci sembra "negativo", diventa la condizione che permette di integrare ciò che è stato giudicato negativamente. Sviluppare la Gratitudine diventa un allenamento per la nostra autostima. La respirazione viene spesso agita senza consapevolezza ed è facile rimanere in apnea in momenti significativa della vita e far diventare l'apnea uno stato di essere. Studi scientifici hanno dimostrato come la respirazione sia un elemento fondamentale per l' equilibrio psico- fisico.

Questo seminario ha come finalità quella di imparare a padroneggiare in modo autonomo queste risorse interiori e potere esser di supporto per la nostra vita e per quella del cliente

OBIETTIVI:

- fornire strumenti che consentono al counsellor di approcciarsi al cliente con un' abilità aggiuntiva a
- dare indicazioni pratiche per l'utilizzo della Respirazione, Rilassamento, Attenzione alle sensazioni per se stesso
- dare indicazioni pratiche per l'utilizzo della Respirazione, Rilassamento, Attenzione alle sensazioni per il cliente.

METODOLOGIA: teorico - esperienziale ed integrata che unisce alla metodologia di Vivation, la Mindfulness ed il counselling a mediazione artistica

STRUTTURA DEL PERCORSO: Sono previste due giornate di formazione. E' previsto una settimana di pausa per la pratica e un incontro di approfondimento successivo

DESTINATARI: il corso è aperto a counsellor e a tutti coloro che desiderano migliorare la qualità della propria vita

Il programma toccherà i seguenti argomenti

Sabato 03

La mia immagine: tecniche di counselling espressive come mi vedo e come mi presento

La Respirazione Consapevole: cosa si intende, Gamma respiratoria, Respirazione Ritmata (variazione di frequenza e di quantità di aria) inspirazione ed Espirazione
La Consapevolezza nei dettagli: sensazioni ed emozioni

Domenica 04

Il Rilassamento Completo: tecniche di rilassamento fisico e strumenti per la gestione della mente

Integrazione: cos'è, come avviene e come riconoscerla a livello fisico e mentale

La Disponibilità: elemento fondamentale per l'integrazione

Domenica 11

Tempo per le domande

Applicazione della metodologia in action

Applicazione della metodologia in gruppo

Da dove sono partita/to e dove sono arrivata/to

Chiusura dei lavori

Varie