

Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	VOLERSI BENE, MA COME?
Ente erogante	BERNE COUNSELING
Durata espressa in ore	4
Tipologia di corso	<input type="radio"/> In presenza <input checked="" type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	SABATO 25 marzo 2023 ORE 09.30 – 13.30
Sede di svolgimento	
Costo omnicomprensivo	40 euro <input type="radio"/> + IVA <input checked="" type="radio"/> IVA inclusa <input 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	
Responsabile didattico dell'aggiornamento	MARIACRISTINA CAROLI
Nominativo/i del/dei formatore/i	MARIACRISTINA CAROLI
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 type="radio"/> Dispense <input type="radio"/> Materiale audio/visivo <input type="radio"/> Altro <input checked="" type="radio"/> Nessun materiale
Modalità di richiesta informazioni	berne@berne.it - 02.4987357 - Per compilare il form di richiesta iscrizione: https://www.berne.it/event/volersi-bene-ma-come/

Programma dettagliato del corso

DI COSA PARLEREMO: amor proprio ed ascolto di sé
OBIETTIVO: imparare ad ascoltare i propri bisogni profondi e muoversi per soddisfarli

Nella frenesia dell'agire quotidiano ci ritroviamo spesso ad incastrare appuntamenti e commissioni in agenda, per essere certi di ricordarci di adempiere ai nostri doveri. Inseriamo anche appuntamenti dal gommista per il cambio ruote, visite e esami di laboratorio quando abbiamo problemi di natura fisica, appuntamenti golanti o aperitivi con amici o colleghi, la nostra agenda diventa stracolma di impegni e (magari) colori, eppure abbiamo la sensazione che manchi qualcosa. Ma cosa? In questo incontro accenderemo un faro sull'enorme ma quasi invisibile mancanza che ci attanaglia: l'amor proprio. Cosa significa volersi bene? Cosa facciamo quando ci vogliamo bene? Quali sono i meccanismi che mettiamo in atto per i cui sentiamo di non volerci bene abbastanza? Che origine hanno questi meccanismi? Questo vuole essere un tempo ed uno spazio tutto per noi, per imparare ad ascoltarci profondamente e ad alimentare la nostra capacità di riconnetterci con noi stessi in ogni momento, soprattutto nei momenti di difficoltà.

Varie