

Scheda sintetica

Titolo dell'aggiornamento	CHE FARE DELLA NOSTRA PARTE EMOTIVA? COMINCIAMO CON LA COLLERA
Ente erogante	Berne Counseling – Scuola Superiore di Counseling
Durata espressa in ore	8
Date e orari di svolgimento	Sabato 21 aprile 2018 – 10.00/18.00
Sede di svolgimento	Presso: Centro Berne, piazza Vesuvio 19, Milano.
Costi onnicomprensivi a carico del discente	Costo: € 80,00 (metà all'iscrizione e saldo entro dieci giorni dalla data del Workshop).
Programma dettagliato	<p>Viste a volte come qualcosa di pericoloso da evitare, oppure come qualcosa su cui non abbiamo nessun potere e che dobbiamo vivere così come vengono, le emozioni sono comunque il tessuto della nostra vita quotidiana. Sono molte, le emozioni (come sembra suggerirci il dizionario), o si riducono alla fine a poche fondamentali? Comunque sia, ce n'è una che tutti, più o meno spesso, incontriamo: la collera.</p> <p>Collera (o rabbia, come generalmente si dice) contro gli altri, collera contro noi stessi, collera contro il destino... Dobbiamo accettare questo tipo di esperienze, o negarle alla radice?</p> <p>La collera verso gli altri, in particolare, ha spesso effetti rilevanti, e non desiderati.</p> <p>Ma non c'è anche un rischio nel bloccare un'emozione che sentiamo così carica di energia?</p> <p>Probabilmente la strada sta anzitutto nel comprendere la nostra collera: comprendere quale può essere la sua funzione; comprendere i pensieri, espliciti o impliciti, a cui la collera in realtà è collegata; mettere a fuoco le esperienze del passato a cui si connette la nostra "rabbia" presente; renderci conto di quanto sia importante e non scontato il passaggio tra il sentire, l'esprimere e l'agire.</p> <p>In questa giornata, oltre a mettere in comune spunti di psicologia delle emozioni, dedicheremo del tempo a esercizi di consapevolezza per rendere più chiara a noi stessi la nostra esperienza in questo campo.</p> <p>Con l'obiettivo di conquistare uno spazio di libertà maggiore nei confronti del nostro "arrabbiarci."</p>
A chi si rivolge	Il seminario è per tutti.
Numero massimo dei partecipanti	
Nominativi dei docenti / relatori	Fabio Ricardi
Materiale rilasciato	<input type="checkbox"/> Attestato di partecipazione
Materiale didattico consegnato al discente	
Contatti per informazioni	02 4987357 berne@berne.it
Procedura di iscrizione	È necessario contattare la segreteria: 02 4987357 berne@berne.it

Varie

Le iscrizioni si chiuderanno l'11 aprile 2018.
Il Workshop si terrà solo se verrà raggiunto un numero minimo di partecipanti.