

Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	AUTOSTIMA e potere personale
Ente erogante	Istituto di Formazione Counseling Relazionale ARTEMISIA Torino
Durata espressa in ore	18
Tipologia di corso	<input checked="" type="radio"/> In presenza <input type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	01/10/2022 e 02/10/2022 dalle 8,30 alle 18,30
Sede di svolgimento	Cascina Roccafranca, Bobbio Pellice (TO)
Costo omnicomprensivo	150 euro <input checked="" type="radio"/> + IVA <input type="radio"/> IVA inclusa <input type="radio"/> IVA esente
A chi si rivolge	<input checked="" type="radio"/> Solo a counselor <input type="radio"/> A counselor e altre tipologie di professionisti
Numero massimo di partecipanti	25
Responsabile didattico dell'aggiornamento	Arianna Garrone Direttore e Responsabile didattico Istituto Artemisia
Nominativo/i del/dei formatore/i	Arianna GARRONE Trainer e Supervisor Counselor riconosciuta da AssoCounseling n. REG. A0737 - 2012
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	Arianna Garrone cell. 345- 5740517 artemisia@formazionepersona.it

Programma dettagliato del corso

Quando non siamo riconosciuti, o non ci riconosciamo, dentro di noi si sviluppano emozioni quali la rabbia, la delusione, il rifiuto, la paura, l'insicurezza.

Non stiamo bene, abbiamo poca energia, non va bene niente, non riusciamo a portare gioia nella nostra vita.

Spesso dietro a queste situazioni c'è un nostro giudizio, una parte di noi che ci dice che abbiamo sbagliato, che non siamo capaci, non vagliamo nulla e questo giudice interiore non utilizza parole carine!

Riconoscere e trasformare questa parte significa togliere potere a questa nostra maschera e sviluppare in noi una maggiore autostima.

Come possiamo imparare a sostenerci, a nutrire e soddisfare in nostro bisogno di riconoscimento, ad entrare in contatto con la nostra parte giudicante?

L'autostima è un elemento fluido e più la rinforziamo più abbiamo la possibilità di scoprire e sostenere il nostro potere personale che è denso di valore, umiltà, punti forza e punti deboli.

Proveremo a scoprirlo attraverso la condivisione di esperienze, l'ascolto, la meditazione.

Varie