

Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	ALLA RICERCA DEL BENESSERE PERDUTO Tecniche di MINDFULNESS applicate al counseling
Ente erogante	Associazione Centro Psicologia e Counseling
Durata espressa in ore	8
Tipologia di corso	<input checked="" type="radio"/> In presenza <input type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	22/05/2021 dalle 09.30 alle 18.30
Sede di svolgimento	Associazione Centro Psicologia e Counseling - Via Cantoni, 6 - Gorgonzola (MI)
Costo omnicomprensivo	70 euro <input type="radio"/> + IVA <input checked="" 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	20
Responsabile didattico dell'aggiornamento	Campagnoli Piera
Nominativo/i del/dei formatore/i	Ester Varchetta, Psicologa clinica, Professional Advanced, Counselor, Mediatrice familiare, Executive Coach
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	Telefono: 02-95302231 Mail: info@centropsicologia.it

Programma dettagliato del corso

Uno dei più grandi «nemici» di oggi è lo stress, in particolare il distress, il cosiddetto stress negativo. I fattori che possono favorire l'insorgere del distress nella vita quotidiana possono essere molteplici: carico di lavoro eccessivo, relazioni difficili, continui imprevisti, bassa convinzione di auto-efficacia e autostima, poca motivazione e obiettivi non chiari... Questi fattori possono essere sia interni che esterni e se messi insieme, possono sfociare in burnout, andando a influenzare processi fisiologici, cognitivi ed emotivi, andando ad impattare sull'attività lavorativa ed anche sulla sfera personale. Cosa fare?

Una risposta potrebbe essere iniziare a praticare la Mindfulness, la Meditazione Consapevole.

In questo seminario exploreremo la Mindfulness e la tecnica della Visualizzazione Creativa come strumenti da integrare in un colloquio di counseling.

Temi guida:

- Tecniche e pratiche di Mindfulness
- Concentrazione, focalizzazione e respiro
- Vivere nel momento presente VS Pensare al momento presente
- Consapevolezza intenzionale VS Pregiudizio
- Essere gentili verso se stessi e gli altri
- Gestire lo stress nella quotidianità

Metodologia:

La metodologia prevede di integrare Tecniche e Pratiche di Mindfulness con Visualizzazioni

e Tecniche Attive e Creative di gestione del Gruppo, promuovendo il lavoro su di sé, all'interno di una dimensione grupale di condivisione e di costruzione di relazioni.

Varie