

## Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	Come ascoltare se stessi nelle situazioni di contrarietà
Ente erogante	Centro Psicopedagogico per l'Educazione e la gestione dei conflitti
Durata espressa in ore	11
Tipologia di corso	<input checked="" type="radio"/> In presenza <input type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	05-06/09/2020 Orario di lavoro Sabato dalle 9.30 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.30 Domenica dalle 9.00 alle 13.00
Sede di svolgimento	Milano
Costo onnicomprensivo	160 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	18
Responsabile didattico dell'aggiornamento	Daniele Novara
Nominativo/i del/dei formatore/i	Laura Petrini
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	info@cphp.it

Programma dettagliato del corso

SEMINARIO

Descrizione

I conflitti creano frustrazione, rabbia e senso di impotenza.

Gli altri sono in disaccordo con te, lontani da quello che ti aspettavi. La contrarietà ti brucia dentro, sensazioni contrastanti si agitano dentro di te, non sai cosa fare e cosa decidere.

Hai bisogno di ascoltarti, di capire cosa "ti passa dentro", ma come fare?

Come evitare che le emozioni invece che una risorsa diventino semplicemente schegge impazzite?

Occorre saper ascoltare se stessi quando il conflitto appare nella tua vita e ti chiede un'attenzione particolare.

Seguendo questo seminario apprendimenti a:

- affrontare il conflitto come parte significativa di se stessi e della propria vita
- saper leggere le proprie emozioni come preziosi segnali per crescere nella conoscenza di sé
- saper ascoltare le ragioni profonde dentro di sé per sviluppare risposte efficaci nei conflitti

Varie