

Evento formativo riconosciuto da AssoCounseling valido ai fini dell'aggiornamento permanente. Scheda sintetica:

<b>Titolo dell'evento</b>	I confini personali
<b>Tipologia</b>	Percorso di formazione
<b>Ente erogante</b>	Spi.Co SC
<b>Monte ore totale</b>	6
<b>Modalità di erogazione</b>	Presenza
<b>Sede di svolgimento</b>	Sala Verde - Regione Gonzole, 4 10043 - Orbassano (To)
<b>Piattaforma FAD</b>	
<b>Date e orari di svolgimento</b>	Domenica 1 marzo 2026  Orario: 10.00/17.00
<b>Costo</b>	€ 60 IVA inclusa
<b>Responsabile didattico</b>	Maria Silvia Lo Sardo
<b>Formatore</b>	Alessandra Bortolami, Advanced Professional Counselor
<b>Metodologia didattica</b>	Mista
<b>Documentazione rilasciata</b>	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati i crediti assegnati e gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling
<b>Contatti</b>	Email <a href="mailto:spicocounseling@gmail.com">spicocounseling@gmail.com</a>
	Tel. 3465004522
	Web <a href="http://www.cooperativaspico.com">www.cooperativaspico.com</a>

<p><b>Programma</b></p>	<p>Il seminario si propone di aiutare i partecipanti a diventare consapevoli di cosa sono i confini personali e di come sono i propri confini al fine di riuscire ad adattarli, in base alle diverse situazioni, con flessibilità ed arrivare a manifestare modalità di risposte più sane e assertive.</p> <p>Obiettivo del seminario</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- definire cosa sono i confini personali (fisici, emotivi, mentali)</li> <li>- illustrare l'importanza di avere dei confini personali</li> <li>- Identificare i diversi tipi di confini personali (deboli, rigidi, flessibili)</li> <li>- prendere consapevolezza dei propri confini personali e del loro impatto nelle relazioni</li> <li>- imparare a mettere, mantenere, modificare i propri confini personali</li> <li>- costruire fisicamente i propri confini con l'utilizzo di strumenti espressivi</li> </ul>
<p><b>Varie</b></p>	
<p><b>Crediti assegnati da AssoCounseling</b> 6</p>	<p><b>Ore assegnate da AssoCounseling valide come percorso di crescita personale</b> 1</p>