

Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	Quattro domande cambiano la vita
Ente erogante	Associazione PNL Apps
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	16 febbraio 2019 dalle ore 10 alle ore 18
Sede di svolgimento	Sala Blu del Centro Civico Lame, Via Marco Polo 51, Bologna
Costo onnicomprensivo	0 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	30
Responsabile didattico dell'aggiornamento	Fabrizio Pieroni
Nominativo/i del/dei formatore/i	Mauro Serio, Sociologo, Specializzato in Relazioni Industriali e del Lavoro, Master Advanced in PNL, Docente incaricato presso l'Università degli Studi di Ferrara, Counselor professionale iscritto al registro AICo dell'Emilia Romagna.
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 type="radio"/> Dispense <input type="radio"/> Materiale audio/visivo <input checked="" type="radio"/> Altro <input type="radio"/> Nessun materiale
Modalità di richiesta informazioni	Per iscrizioni e richiesta di informazioni scrivere a pnlapps@gmail.com

Programma dettagliato del corso

Modulo 1 - durata 4 ore

Inizieremo inquadrando "The Work" di Katie Byron nel filone delle terapie Cognitive Comportamentali di ultima generazione, come ad esempio la Acceptance and Commitment Therapy (ACT), illustrando i legami con la Mindfulness e con le ricerche e il lavoro di Jon Kabat-Zinn, e dove affonda le radici nelle filosofie Zen ricercando le connessioni con le riflessioni di Pema Chödrön.

Verranno quindi illustrati e discussi i cinque principi che Katie Byron introduce per aiutare a svolgere con più facilità "The Work" che sarà il vero tema del seminario.

- 1) Notare quando i tuoi pensieri sono in conflitto con la realtà
- 2) Occuparsi dei propri affari.
- 3) Accogliere i pensieri con comprensione
- 4) Diventare consapevoli delle proprie storie
- 5) Scoprire il pensiero dietro la sofferenza

Modulo 2 - durata 4 ore

Dopo questo, per chi potrà mantenere la mente aperta, si aprirà l'affascinante mondo di chi ama ciò che è facendo assieme "Il Lavoro". Secondo le indicazioni della Byron ognuno farà "Il Lavoro" compilando l'apposita guida, che verrà poi esaminato prima in plenaria, per dimostrare le modalità e le difficoltà di aiutare gli altri a svolgere "Il Lavoro", e dopo in piccoli gruppi in modo diversi partecipanti possano sperimentare come guidare una persona ne "Il Lavoro". Termineremo in gruppo ascoltando come si è sentito chi ha fatto il lavoro, riflettendo su quanto emerge, ed analizzando come hanno accompagnato "Il Lavoro" dei colleghi, ascoltando emozioni e considerazioni relative, e riflettendo sulle stesse.

Per chi non si sentirà pronto a fare "Il Lavoro" non c'è nessun problema: apprenderà il metodo per "investigare" i propri pensieri e storie, e lo potrà applicare quando lo riterrà opportuno.

Ai partecipanti verranno consegnate le guide e le schede per svolgere "Il Lavoro"

Alla base di tutto possiamo porre una affermazione che Byron ama fare:
<<Volere che la realtà sia diversa da quella che è, è come pretendere di insegnare a un gatto ad abbaiare. Puoi provare quanto vuoi, ma alla fine il gatto ti guarderà e dirà: "Miao">> Katie Byron

Testi di riferimento

- Byron Katie, Amare ciò che è, Vicenza: Edizioni il Punto d'Incontro, 2009
- Byron Katie, Katz Michael, Ho bisogno del tuo amore. E' vero?, Vicenza: Edizioni il Punto d'Incontro, 2011 Edizione digitale
- Chödrön Pema, Se il mondo ti crolla addosso, Milano: Feltrinelli 2012
- Harris Russ, La trappola della felicità, Trento: Edizioni Erikson 2010
- Harris Russ, Fare ACT, Milano: Franco Angeli 2011
- Harris Russ, Se il mondo ti crolla addosso, Trento: Edizioni Erikson 2017
- Kabat-Zinn Jon, Dovunque tu vada, ci sei già, Milano: Edizioni Corbaccio 1997
- Salzsberg Sharon, Il respiro della felicità, Novara: De Agostini Libri 2011

Varie

Il corso dedicato agli associati di PNL Apps è per loro gratuito. La quota associativa, che da diritto a partecipare gratuitamente a tutta la programmazione seminari 2019 è di 30,00 € . Per i calendario dei corsi:
Sito web dell'associazione PNL Apps: <http://bit.ly/pnlapps-programma2019>
Pagina Facebook: <https://www.facebook.com/associazionepnlapps/>