

Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	Il conflitto quale opportunità di crescita e di sviluppo
Ente erogante	Scuola di Counseling Integrato CoMeTE (Tecniche Corpo-Mente-Energia)
Durata espressa in ore	14
Tipologia di corso	<input checked="" type="radio"/> In presenza <input type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	23-24 gennaio 2021; orario: 9.30-13; 14.30-18
Sede di svolgimento	Associazione REF, via Morimondo 5, 20143, Milano
Costo onnicomprensivo	180,00 euro <input checked="" type="radio"/> + IVA <input type="radio"/> IVA inclusa <input 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	25
Responsabile didattico dell'aggiornamento	Elisabetta Cofrancesco, direttore della Scuola
Nominativo/i del/dei formatore/i	Cristiana Zanette, counselor supervisor trainer AssoCounseling, psicologa psicoterapeuta a indirizzo bioenergetico
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 type="radio"/> Altro <input checked="" type="radio"/> Nessun materiale
Modalità di richiesta informazioni	contatto scritto o telefonico: verrà inviata scheda di iscrizione Associazione REF, via Morimondo 5, 20143, Milano, tel. 02.36553120, fax 02.36553121, cell. 339.5963680; info@associazioneref.org www.associazioneref.org

Programma dettagliato del corso

Siamo del tutto consapevoli delle situazioni che ci portano al conflitto? A volte ci accorgiamo di comunicare sottomissione, o sopraffazione, anche se non ne abbiamo alcuna intenzione. Spesso facciamo fatica a controllare i nostri impulsi, esprimere i nostri sentimenti o manifestare i nostri bisogni e le nostre ambizioni. Noi siamo il nostro corpo, la sensazione che abbiamo di noi e l'esperienza emotiva che viviamo. Ogni parte di noi non sentita è una parte del nostro sé corporeo che sfugge alla consapevolezza e che troppo spesso si ritira nell'illusione.

Il programma prevede la conoscenza e la consapevolezza dei propri conflitti attraverso l'implementazione di approcci teorico/esperienziali secondo il modello bioenergetico e rogersiano.

Obiettivi principali:

1. Conoscere e decodificare il conflitto attraverso:

- la sospensione del giudizio e quindi l'inibizione della ricerca della colpevolezza che solitamente impedisce la comprensione di quanto accade nel contesto relazionale;
- la capacità di porsi a giusta distanza;

2. Apprendere dal conflitto: uno spazio di pratica bioenergetica aiuterà i corsisti a:

- imparare a sentire e a gestire le emozioni 'difficili' quali ad esempio la rabbia;
- sperimentare nel corpo il conflitto, apprendendo dall'esperienza nuove modalità comunicative per trasformare una relazione conflittuale;

3. Acquisire modalità di comunicazione efficaci nella facilitazione del conflitto, ovvero trasformativa e 'costruttiva', a partire dalla consapevolezza ed espressione dei propri disagi/conflitti interiori. "Se siamo in contatto con i desideri e i bisogni del nostro corpo, conosciamo i bisogni e i desideri altrui; al contrario, se non siamo in contatto con il nostro corpo non siamo nemmeno in contatto con la vita" (Lowen).

Varie

si suggeriscono abiti comodi e calze antiscivolo (alla sala si accede senza scarpe).