

Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	La comunicazione assertiva: essere empatico con me stesso e legittimarmi ad esprimere i miei bisogni
Ente erogante	Scuola di Counseling Integrato CoMeTE (Tecniche Corpo-Mente-Energia)
Durata espressa in ore	7
Tipologia di corso	<input checked="" type="radio"/> In presenza <input type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	27 febbraio 2021; orario: 9.30-13; 14.30-18
Sede di svolgimento	Associazione REF, via Morimondo 5, 20143, Milano
Costo onnicomprensivo	100,00 euro <input type="radio"/> + IVA <input checked="" 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, medico, psicoterapeuta, direttore della Scuola
Nominativo/i del/dei formatore/i	Paolo Gilardi, supervisor trainer counselor AssoCounseling
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

Obiettivo del seminario sarà quello di lavorare sulla propria assertività: in primis cercando di ascoltare i propri bisogni, desideri, pensieri, punti di vista, emozioni e stati d'animo, dando loro spazio dentro di sé e coltivandoli comprendendo come potrebbero svilupparsi.

Successivamente si cercherà di esprimerli, verbalmente o col corpo, attraverso lavori individuali, in diadi ed esperienze nel gruppo intero. Sarà interessante prendere consapevolezza di alcune nostre parti che vengono inibite, censurate o criticate dal nostro giudice interiore. Potremmo quindi riscontrare un automatismo nel non esprimere ma anzi nel reprimere le nostre esigenze e posizioni, per sentirci accettabili e per accondiscendere a ciò che gli altri si aspettano da noi.

Si cercherà quindi di portare la consapevolezza sulla provenienza delle voci interne censuranti al fine di sostituirle o integrarle con uno sguardo più empatico e validante su di sé.

Infine verrà presa in considerazione la nostra capacità di fronteggiare una possibile risposta negativa da parte dell'altro: come reagisco? posso portare avanti la mia posizione con fermezza? sono in grado di trovare un accordo tra il mio bisogno e quello dell'altro? oppure tendo ad alternare il mio comportamento tra una polarità di pretesa rabbiosa e una polarità di resa condiscendente?

La finalità sarà di prenderci cura delle nostre parti più autentiche, cercando di legittimarle e trovare una nuova modalità per accoglierle ed esprimerle con chiarezza e determinazione.

Varie

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