

## Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	Imparare a vivere senza aspettative.
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	24-25 aprile 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, medico, psicoterapeuta, direttore della Scuola
Nominativo/i del/dei formatore/i	Valentina Folla, supervisor e 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

Imparare a vivere senza aspettative.

Per tutti noi è naturale e, a volte, inevitabile avere aspettative.

Abbiamo aspettative su noi stessi, sugli altri, sulla realtà che ci circonda.

Le aspettative si formano attraverso delle supposizioni relative a ciò che crediamo debba essere o a ciò che vorremmo accadesse.

E così, spesso inconsapevolmente, convertiamo in realtà ciò che supponiamo e desideriamo, per poi scoprirci frustrati, amareggiati, delusi: ecco il circolo vizioso, la trappola dell'aspettativa.

Obiettivo del seminario sarà quello di facilitare un viaggio di riconoscimento, esplorazione e sospensione delle nostre aspettative.

Imparare a vivere senza aspettative significa:

- accogliere ciò che c'è rinunciando a dipingere con le nostre illusioni e proiezioni ciò che ci circonda
- evitare sofferenze inutili
- avere fiducia e autodeterminarsi
- scoprire come l'illusione impedisce il nuovo e il cambiamento
- diventare più compassionevoli, flessibili e accettanti
- coltivare esperienze significative per la propria maturazione e, come professionisti, per quella dei clienti.

I momenti teorici e i laboratori esperienziali - individuali e di gruppo - saranno occasioni importanti per incontrare e potenziare modalità di azione e di risposta adulte, integrate e capaci di orientare la nostra vita.

..

Varie

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