

Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	La capacità di aspettare e l'inconsistenza della fretta
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	19-20 marzo 2022; 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. Fisioterapista esperta in psicologia somatica.
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

Quanto conta il saper aspettare nella mia vita?
Quanto coltivo la capacità di resistere alla tentazione di riempire a tutti i costi il "vuoto"?
Quanto sono capace di attendere che l' indefinito prenda forma?

Affinare la capacità di aspettare è aprirsi a quella dimensione dell'essere in cui diamo tempo ai semi di un progetto, di una passione, di un'intuizione profonda di svilupparsi, di manifestarsi, in assenza di quelle frenesie e impulsività che potrebbero interrompere o ostacolare il corso naturale. Quell'attendere che non è il vegetare nella passività sterile o il procrastinare del non affrontare. E' sentire, è essere pazienti, è una sorta di gestazione emotiva in cui trasformiamo un momento di stasi in un atto di attenzione, lasciando che il processo segua il suo corso. Questo richiede un costante lavoro su di sé: occorre affinare l'ascolto, toccare un sapere corporeo, contenere le attitudini mentali che mal tollerano il rallentare, il non fare, il non sapere, il non controllare.

In questo seminario, attraverso esperienze corporee/relazionali e minisessioni teoriche, lavoreremo per radicarci in quella capacità di aspettare che è segno di saggezza e fiducia. Quel saper attendere che coincide con l'essere presente, nella capacità di far uso in modo consapevole del fluire del tempo.

Varie

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