

Evento formativo riconosciuto da AssoCounseling valido ai fini dell'aggiornamento permanente. Scheda sintetica:

Titolo dell'evento	Il giudice interiore: da critico inibitore a prezioso nostro alleato
Tipologia	Corso di aggiornamento <input type="text" value="▼"/>
Ente erogante	Scuola di Counseling Integrato CoMeTE (Tecniche Corpo-Mente-Energia)
Monte ore totale	14
Modalità di erogazione	Presenza
Sede di svolgimento	Associazione REF, via Morimondo 5, 20143, Milano
Piattaforma FAD	
Date e orari di svolgimento	7-8 ottobre 2023; orario: 9.30-13; 14.30-18
Costo	€ 180,00 + IVA <input type="text" value="▼"/>
Responsabile didattico	Elisabetta Cofrancesco, medico, psicoterapeuta, direttore della Scuola
Formatore	Paolo Gilardi, supervisor trainer counselor AssoCounseling
Metodologia didattica	Mista <input type="text" value="▼"/>
Documentazione rilasciata	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati i crediti assegnati e gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling
Contatti	Email info@associazioneref.org
	Tel. 02.36553120; 339.5963680
	Web www.associazioneref.org

<p>Programma</p>	<p>Il giudice interiore può avere un impatto negativo sulla nostra vita, abbassando la nostra autostima e inibendo la piena espressione di noi stessi; la pretesa di perfezionismo, la difficoltà a perdonare i nostri errori, l'autosvalutazione continuativa sono segnali significativi di uno sguardo critico e severo su di noi.</p> <p>Il cambiamento può avvenire quando ci sintonizziamo sul 'sufficientemente buono' e quando siamo in grado di apprezzare le nostre qualità, trovando il giusto equilibrio con la consapevolezza e l'accettazione dei nostri limiti.</p> <p>L'obiettivo del weekend non è di liberarci definitivamente del nostro giudice ma di esserne sempre più consapevoli e di ascoltarlo senza farci schiacciare dalle sue critiche. Soprattutto è importante che impariamo a dialogarci, per comprendere le sue richieste, trovare un accordo, ammorbidirlo partendo da un'accettazione di quello che siamo, ma anche osservando con occhio amorevole ciò che ancora può crescere e svilupparsi in noi, in modo costruttivo e seguendo la nostra autodeterminazione.</p> <p>Verranno proposte esperienze individuali, relazionali e corporee in diadi e in piccoli gruppi; seguiranno counseling in gruppo e di gruppo e brevi parti teoriche.</p>
<p>Varie</p>	<p>Si suggeriscono abiti comodi e calze antiscivolo (alla sala si accede senza scarpe).</p>
<p>Crediti assegnati da AssoCounseling</p>	<p>14</p>

Disclaimer: i dati qui riportati sono stati comunicati dall'ente erogante sotto la propria responsabilità. L'ente si è impegnato a comunicare tempestivamente ogni variazione ai dati forniti, anche in ordine a eventuali errori e/o omissioni. Tutti gli eventi formativi riconosciuti da AssoCounseling sono presenti sul sito web istituzionale <https://www.assocounseling.it>