

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

<b>Titolo dell'evento</b>	Le emozioni e il lasciar emergere: tra spontaneità e padronanza di sé
<b>Tipologia</b>	Seminario
<b>Ente erogante</b>	Scuola di Counseling Integrato CoMeTE (Tecniche Corpo-Mente-
<b>Monte ore totale</b>	14
<b>Modalità di erogazione</b>	Presenza
<b>Sede di svolgimento</b>	Associazione REF, via Morimondo 5, 20143, Milano
<b>Piattaforma FAD</b>	
<b>Date e orari di svolgimento</b>	14-15 dicembre 2024; orario: 9.30-13; 14.30-18
<b>Costo</b>	€ 180,00 + IVA
<b>Responsabile didattico</b>	Elisabetta Cofrancesco, medico, psicoterapeuta
<b>Formatore</b>	Valentina Folla, supervisor trainer counselor AssoCounseling, analista esistenziale, fisioterapista esperta in Psicologia somatica
<b>Metodologia didattica</b>	Esperienziale
<b>Documentazione rilasciata</b>	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati i crediti assegnati e gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling
<b>Contatti</b>	Email <a href="mailto:info@associazioneref.org">info@associazioneref.org</a>
	Tel. 02.36553120; 339.5963680
	Web <a href="http://www.associazioneref.org">www.associazioneref.org</a>

<p><b>Programma</b></p>	<p>Il movimento espressivo costituisce una straordinaria risorsa: le emozioni motivano e dirigono la nostra vita e sono un focus importante nel divenire del cambiamento.</p> <p>Il processo di regolazione emotiva coinvolge interazioni tra aspetti fondamentali, quelli che Alexander Lowen chiama le tre colonne del Sè corporeo: consapevolezza, padronanza ed espressività.</p> <p>Per esprimere la propria unicità e realizzarsi abbiamo bisogno di essere in contatto con noi stessi, di sentirci padroni di noi, della nostra capacità espressiva e consapevoli dei nostri impulsi e delle nostre necessità.</p> <p>Partendo dalla consapevolezza delle proprie modalità espressive e di contenimento emotivo - efficaci e disfunzionali - lavoreremo insieme per favorire l'equilibrio tra aspetti interconnessi ma a volte sbilanciati. Magari siamo molto consapevoli e padroni di noi ma poco capaci di trovare delle modalità espressive per ciò che sentiamo e pensiamo. Oppure siamo molto espressivi e consapevoli ma abbiamo poca padronanza e quindi quello che diciamo finisce per rivelarsi non efficace o malriuscito.</p> <p>Le minisessioni teoriche e i laboratori esperienziali - individuali, di coppia e di gruppo - saranno occasioni preziose per favorire e potenziare, in un fluire senza sforzo, modalità di espressione e di contenimento adulte, integrate e capaci di orientare e arricchire la propria vita personale e professionale.</p>
<p><b>Varie</b></p>	<p>Si suggeriscono abiti comodi e calze antiscivolo (alla sala si accede senza scarpe).</p>
<p><b>Crediti assegnati da AssoCounseling</b></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>