

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

<b>Titolo dell'evento</b>	La consapevolezza degli stress emozionali per non scoppiare
<b>Tipologia</b>	Seminario
<b>Ente erogante</b>	Scuola di Counseling Integrato CoMeTE (Tecniche Corpo-Mente-
<b>Monte ore totale</b>	7
<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>	11 gennaio 2025; orario: 9.30-13; 14.30-18
<b>Costo</b>	€ 100,00      IVA inclusa
<b>Responsabile didattico</b>	Elisabetta Cofrancesco, medico, psicoterapeuta
<b>Formatore</b>	Laura Loparco, counselor a indirizzo umanistico esistenziale e transpersonale con specializzazione in Compassion Mindfulness
<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>La relazione d'aiuto può spingere l'operatore in due direzioni: caricarsi di pesi e sofferenze eccessive oppure, al contrario, può portare a un distacco emotivo che rende la relazione fredda e distaccata.</p> <p>L'approccio che verrà proposto sarà principalmente di tipo pratico utilizzando la meditazione di consapevolezza (deep mindfulness) e di compassione, insieme a momenti di ricerca, di condivisione e approfondimento. Nel corso della giornata andremo a individuare quali sono le cause principali che portano a "subire" uno stress emozionale, quale direzione prende e come si presenta in noi. Scopriremo in che modo possiamo individuare i segnali di allarme e quali sono le "strategie" pratiche per poter prenderci cura della nostra personale sofferenza in modo da mantenere una relazione utile ed efficace.</p> <p>Argomenti su cui andremo a lavorare:                  Accoglienza della realtà così com'è                  Accettazione della sofferenza senza esserne travolti                  Empatia per sentire l'altro e i suoi limiti. Sentirsi uniti e "distinti ma non distanti"                  Compassione per sostenere l'empatia senza essere travolti noi stessi dalle vicende.                  Gentilezza amorevole per poter accogliere e accettare morbidamente senza generare avversione</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><b>7</b></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>