

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

Titolo dell'evento	Pratiche di autoaiuto con mindfulness e rilassamento integrati
Tipologia	Percorso di formazione
Ente erogante	Scuola di Counseling Integrato CoMeTE (Corpo-Mente-Energia)
Monte ore totale	7
Modalità di erogazione	Presenza
Sede di svolgimento	Associazione REF, via Morimondo 5, 20143, Milano
Piattaforma FAD	
Date e orari di svolgimento	domenica 16 novembre 2025 (orario: 9.00-12.30; 13.30-17.00)
Costo	€ 100,00 IVA inclusa
Responsabile didattico	Elisabetta Cofrancesco, medico, psicoterapeuta
Formatore	Luisa Merati, medico, psicologo clinico, psicoterapeuta, psicosomatista, Terapeuta certificata metodo Simonton, Istruttore senior Mindfulness
Metodologia didattica	Mista
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

Programma	Insegnare tecniche di rilassamento come strumento di auto-aiuto può essere molto utile, in quanto offrono diversi benefici, tra cui il miglioramento del benessere psicologico, la riduzione dello stress, il controllo del dolore e l'aumento del comfort emotivo. Ottenere un rilassamento profondo permette di accedere a uno stato mentale in cui il paziente può gestire meglio pensieri ed emozioni. Benefici: il miglioramento del sonno, il controllo del dolore, la riduzione dell'ansia, il miglioramento dell'umore e l'aumento della sensazione di controllo sulla propria condizione. Le tecniche di rilassamento verranno integrate con la pratica di mindfulness, la consapevolezza che emerge prestando attenzione in modo intenzionale, nel momento presente e senza giudicare, a quello che c'è, osservando i pensieri, le emozioni e le sensazioni con curiosità e accettazione, come se fossimo spettatori di ciò che accade dentro e fuori di noi. Tecniche di rilassamento e mindfulness sono due tecniche diverse ma complementari per il benessere mentale ed emotivo. Possono essere integrate per potenziarne i benefici.
Varie	Si suggeriscono abiti comodi e calze antiscivolo (alla sala si accede senza scarpe).
Crediti assegnati da AssoCounseling 7	Ore assegnate da AssoCounseling valide come percorso di crescita personale 1