

Scheda aggiornamento

| | |
|--|---|
| Titolo dell'aggiornamento | Tra sottomissione e ribellione: il coraggio di affrontare le sfide |
| 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 | 7-8 novembre 2020; 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 trainer counselor iscritto a AssoCounseling |
| 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

Spesso le nostre difese si organizzano attorno a due estremi: quello della ribellione e quello della sottomissione. Modalità di resistenza o di resa che tendono a polarizzarsi anziché modularsi in uno spazio di autoregolazione e di appartenenza a sé.

L'obiettivo del seminario sarà quello di :

- riconoscere le modalità disfunzionali da cui veniamo presi in ostaggio: attitudini compiacenti/di rassegnazione o attitudini contro/di ribellione
- familiarizzare con ciò che tonifica le risorse di guarigione e regolazione psico-somatica: sfidare i confini della finestra di tolleranza. Scoprire la differenza tra rispondere e reagire.
- ripristinare i movimenti naturali interrotti: invitare l'organismo a sentire l'energia legata all'espressione di sé e al desiderio.
- prendere consapevolezza della forza che cresce quando ci si riconnette con la capacità di coerenza e autoregolazione del proprio organismo
- sperimentare il coraggio di affrontare ciò che è sfida per noi: dove e come dirigere la nostra energia.

I momenti teorici e le esperienze psico-corporee - individuali, in diadi e in gruppo - saranno occasioni importanti per incontrare e potenziare modalità di azione e di risposta adulte, integrate e capaci di orientare la propria vita.

Varie

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