

Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	Il piacere della musica e del contatto
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	18-19 aprile 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	Paolo Gilardi, supervisor trainer counselor AssoCounseling, musicista
Metodologia didattica	<input type="radio"/> Teorica <input checked="" type="radio"/> Esperienziale <input 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

Contenuti:

- Esperienze corporee di bioenergetica (di A. Lowen), sia individuali sia in relazione con altri partecipanti (contatto fisico).
- Ascolti musicali strutturati in diversi modi, sia dinamici (cioè abbinati a movimenti liberi), sia meditativi (cioè in diverse posizioni di rilassamento); anche in questo caso potranno essere individuali o relazionali
- Counseling in gruppo o condivisioni in diadi, per simbolizzare e prendere consapevolezza della propria esperienza, conoscersi meglio, espandere il proprio Sè

Finalità:

- Possibilità di entrare in contatto profondo con le proprie emozioni anche quelle comunemente ritenute "negative" (rabbia, tristezza, paura, invidia, gelosia, colpa, vergogna ecc.)
- Lavoro sull' accettazione delle proprie emozioni: quali riesco ad accogliere e quali invece non tollero? Quali costrutti o quale visione del mondo non mi permettono di accettarmi quando contatto alcuni stati d'animo? Posso essere in armonia con una valutazione corporea/interna delle mie esperienze o mi riferisco a una valutazione esterna ("dovrei essere", "bisogna fare" ecc.)?
- Quanto posso legittimarmi ad esprimere un'emozione? quanto posso essere me stesso e lasciarmi vedere per quello che sono, senza vergognarmi di alcune mie parti?
- Possibilità di accettare le emozioni dell'altro e i suoi punti di vista diversi dai miei: una stessa esperienza corporea o ascolto musicale possono suscitare sentimenti molto diversi.
- Lavoro sui confini: io sono distinto dall'altro e ho diritto di avere i miei pensieri, sentimenti, sensazioni diversi da quelli dell'altro, così come l'altro ha diritto di essere diverso da me. Possibilità di essere empatico con l'altro.

In sintesi sarà un lavoro esperienziale sulle tre qualità rogersiane che creano un clima facilitante: accettazione incondizionata, congruenza ed empatia.

Varie

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