

Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	"Mindfulness: accettarsi per cambiare."
Ente erogante	Centro Sarvas
Durata espressa in ore	8
Tipologia di corso	<input checked="" type="radio"/> In presenza <input type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	17 Febbraio 2019 - Orario: 9.30 -18.30
Sede di svolgimento	Via Cesare Battisti,2 Bologna
Costo onnicomprensivo	60 euro <input type="radio"/> + IVA <input type="radio"/> IVA inclusa <input checked="" 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	14
Responsabile didattico dell'aggiornamento	Annica Cerino
Nominativo/i del/dei formatore/i	Cristina Borroni
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 checked="" type="radio"/> Altro <input type="radio"/> Nessun materiale
Modalità di richiesta informazioni	segreteria@centrosarvas.it oppure 0522 697383

Programma dettagliato del corso

Accettarci non significa non voler cambiare o migliorare perché ci sentiamo già perfetti nei vari aspetti della vita, bensì permettere a noi stessi di concentrarci su ciò che più amiamo di noi ed anche di diventare consapevoli di ciò che non ci piace, per cominciare a modificarlo.

Difatti, la auto-accettazione è una condizione fondamentale affinché possa esserci un cambiamento, visto che è solo quando accettiamo quel che siamo e sentiamo che diventiamo consapevoli delle nostre scelte e delle nostre azioni.

Se opponiamo resistenza a qualcosa, non ce ne libereremo; è quando lo accettiamo che la situazione cambia.

Accettarci così come siamo significa accettare che ciò che pensiamo, sentiamo e facciamo sono esattamente le espressioni del nostro essere nel momento in cui realizziamo queste azioni.

Il silenzio della meditazione Mindfulness sarà il gentile compagno nell'esperienza di consapevolezza del respiro verso una radicale accettazione di sé.

Ci saranno poi momenti di condivisione in gruppo e a coppie, attraverso esperienze corporee di contatto, ma anche di comunicazione verbale, la parola è infatti uno strumento prezioso di cui aver cura se intendiamo incontrare noi stessi e l'altro.

I laboratori esperienziali verranno sviluppati secondo la modalità del counseling umanistico.

Varie

Si consiglia un abbigliamento comodo.
Verrà suggerita una bibliografia sull'argomento.