

Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	Mindfulness: guardarsi dentro. Per trovare la felicità, la comprensione e la fiducia"
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	27 Gennaio. Orario: 9.30 - 18.30
Sede di svolgimento	Via Tommaseo, 7 Reggio Emilia
Costo omnicomprensivo	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

Dimorare tranquillamente in noi stessi ci permette di prendere contatto con ciò che di più reale e affidabile alberga dentro di noi. La felicità, la comprensione e la fiducia non possono essere più profonde della nostra capacità di conoscere noi stessi interiormente.

Quando riusciamo a rimanere concentrati su noi stessi, anche per brevi periodi di tempo, di fronte agli stimoli esterni, senza sentire la necessità di rivolgerci altrove per qualcosa che ci completi o ci renda felici, possiamo sentirci come a casa nostra indipendentemente da dove ci troviamo.

Il silenzio della meditazione Mindfulness sarà il gentile compagno nell'esperienza di consapevolezza del respiro rivolta al proprio interno; e proprio questi: il silenzio, la meditazione, il respiro, l'attenzione che ci dedichiamo facilitano la propria evoluzione personale declinata in una diversa consapevolezza.

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 le modalità del counseling umanistico.

Varie

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

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 alla presente scheda, anche in ordine a eventuali errori e/o omissioni. Tutti i corsi di aggiornamento riconosciuti da AssoCounseling sono presenti su <https://www.assocounseling.it>