

## Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	Life skills training: quando il benessere prende corpo. Seminario esperienziale.
Ente erogante	SICM Ferrara
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	Sabato 11 Maggio 2019, dalle 9.30 alle 18.30.
Sede di svolgimento	Agriturismo Pizzicalaluna Via di Jano, 6 - Pianoro (BO)
Costo omnicomprensivo	90 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	15
Responsabile didattico dell'aggiornamento	Antonio Bimbo.
Nominativo/i del/dei formatore/i	Antonio Bimbo.
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 checked="" type="radio"/> Dispense <input type="radio"/> Materiale audio/visivo <input type="radio"/> Altro <input type="radio"/> Nessun materiale
Modalità di richiesta informazioni	Per mail: ferrara@scuoladicounseling.it. Per fax: 0532/1911435.

Programma dettagliato del corso

- > I take care of myself, prendersi cura di sé: dai bisogni all'autorealizzazione.
- > Incontrarsi, conoscersi, accettarsi, evolvere, nutrirsi, rilassarsi.
- > Nati per motivarsi: emozioni che motivano e motivazioni che emozionano.
- > Il fascino sensuale della valorizzazione personale.
- > L'attualizzazione delle emozioni: imparare a sentirsi e ad essere nel qui e ora.
- > Il corpo motivazionale: socialità, sintonizzazione, empatia.
- > Il ciclo evolutivo: dalle emozioni bloccate alle emozioni di benessere.
- > Do you remember? Un'attivazione di gruppo per dare corpo al benessere:
- > Il corpo motivazionale simpatico e quello parasimpatico.
- > Viene data dimostrazione di come il modo di comunicare può inibire o facilitare:
- > La produzione di endorfine (presiedono alla percezione del senso di benessere).

Varie