

Scheda sintetica

Titolo dell'aggiornamento	<i>Esercitarsi alla cura di sé con auto-compassione</i>
Ente erogante	Associazione SNAPform
Durata espressa in ore	8
Date e orari di svolgimento	<ul style="list-style-type: none">▪ giovedì 30 novembre 2017 orario 21 – 23▪ giovedì 7 dicembre 2017 orario 21 - 23▪ giovedì 14 dicembre 2017 orario 21 – 23▪ giovedì 21 dicembre 2017 orario 21 - 23
Sede di svolgimento	Ferrara presso la sede dell'associazione. In caso la sede fosse impegnata sarà comunicato tempestivamente agli iscritti la sede alternativa, sempre a Ferrara.
Costi onnicomprensivi a carico del discente	€ 20.00 IVA esente per ogni incontro + € 20.00 per tessera associativa annuale per chi non fosse ancora socio
Programma dettagliato	Esercitazioni di accettazione delle proprie imperfezioni e comprensione della nostra umanità condivisa. Esercitazioni di mindfulness compassionevole. Diventare consapevoli della sofferenza e trattarla con compassione. Esercitazioni di auto-gentilezza. Scoprire i nostri stati mentali naturali orientati all'accudimento: come sviluppare l'ossitocina con un semplice tocco. Costruire il nostro amico compassionevole e la nostra stanza calda e sicura. Esercitazioni di ristrutturazione del proprio dialogo interiore. Agire sul proprio dialogo interiore auto-critico e lavorare per ammorbidire, addolcire e infine ristrutturare sempre con profonda compassione.
A chi si rivolge	L'incontro è aperto a tutti e in particolare a coloro che si occupano di relazione di aiuto: counselor e professionisti della relazione d'aiuto in genere.
Numero massimo dei partecipanti	20
Nominativi dei docenti / relatori	Mauro Serio
Materiale rilasciato	Attestato
Materiale didattico consegnato al discente	Quaderno delle esercitazioni.
Contatti per informazioni	Email: info@snapformaps.it Mauro Serio: Cell. 329 337 9117 Sito: www.snapformaps.it
Procedura di iscrizione	Scrivere a info@snapformaps.it indicando il nome del corso a cui si vuol partecipare, nome, età, titolo di studio, professione. Le iscrizioni devono pervenire entro il mercoledì antecedente la data del modulo.

Varie	Posso essere frequentati anche singoli moduli. Ogni modulo si effettuerà con otto partecipanti minimo. Per i crediti di AssoCounseling è necessario partecipare a tutti e quattro i moduli.
-------	---