

## Scheda sintetica

Titolo dell'aggiornamento	<i>Una calda e attenta cura di sé: auto-compassione.</i>
Ente erogante	<b>Associazione SNAPform</b>
Durata espressa in ore	8
Date e orari di svolgimento	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sabato 25 novembre 2017 orario 9-13 e 14-18</li></ul>
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	€ 50,00 IVA Esente per ogni incontro + € 20,00 per tessera associativa annuale per chi non è ancora socio
Programma dettagliato	<p>Presentazione dei principi teorici dell'auto-compassione e dei tre pilastri su cui si fonda: consapevolezza (mindfulness), gentilezza, umanità condivisa.</p> <p>Potenziamento della capacità di diventare consapevoli della propria sofferenza, comprensione dei processi di evitamento e addestramento all'accettazione.</p> <p>Aspetti neurobiologici della gentilezza e sperimentazione della propria naturale competenza all'accudimento.</p> <p>Accettazione del nostro essere imperfetti in quanto membri di una umanità imperfetta, dove ognuno fa del proprio meglio per vivere la propria vita che è naturalmente imperfetta.</p>
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	Slide
Contatti per informazioni	Email: <a href="mailto:info@snapformaps.it">info@snapformaps.it</a> Mauro Serio: Cell. 329 337 9117 Sito: <a href="http://www.snapformaps.it">www.snapformaps.it</a>
Procedura di iscrizione	Scrivere a <a href="mailto:info@snapformaps.it">info@snapformaps.it</a> indicando il nome del corso a cui si vuol partecipare, nome, età, titolo di studio, professione. Le iscrizioni devono pervenire entro il 20 novembre 2017.

Varie	Il corso si effettuerà con un otto partecipanti minimo.
-------	---