

Evento formativo riconosciuto da AssoCounseling valido ai fini dell'aggiornamento permanente. Scheda sintetica:

Titolo dell'evento	Le voci nell'ombra. Dare voce alle parti nascoste di sè.
Tipologia	Percorso di crescita personale ▼
Ente erogante	Berne Counseling
Monte ore totale	4
Modalità di erogazione	Presenza
Sede di svolgimento	Centro Berne, piazza Vesuvio 19, Milano
Piattaforma FAD	
Date e orari di svolgimento	Sabato 13 marzo 2027, ore 9.30-13,30
Costo	€ 40 IVA inclusa ▼
Responsabile didattico	Jael Rosenholz
Formatore	Jael Rosenholz, Psicologo Psicoterapeuta
Metodologia didattica	Esperienziale ▼
Documentazione rilasciata	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati i crediti assegnati e gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling
Contatti	Email info@bernecounseling.it
	Tel. 02.4987357
	Web www.berne.it/calendario

Programma	C'è una parte di te che hai imparato a non mostrare. A tenere nascosta. A ignorare — sperando che smettesse di parlare. Ma non ha smesso. Parla ancora. In quella reazione inaspettata, in quella rabbia che arriva senza motivo, in quel pensiero che non osi dire ad alta voce. L'ombra non è il nemico. È la parte di te che aspetta di essere vista. COSA ESPLOREMO ▶ Le parti di noi che abbiamo imparato a nascondere — e perché ▶ Le voci interiori in chiave AT — Genitore, Adulto, Bambino ▶ Le ingiunzioni che hanno costruito l'ombra ▶ Il dialogo con le parti nascoste — in chiave Gestalt ▶ L'integrazione — trasformare l'ombra in risorsa COME FUNZIONA Meditazioni guidate, esercizi gestaltici, lavoro creativo, condivisione nel gruppo e musica. Non si analizza l'ombra — si incontra. Le voci nell'ombra non chiedono di essere eliminate. Chiedono solo di essere ascoltate. Questo workshop è lo spazio per farlo. DESTINATARI: chiunque senta che c'è una parte di sé che non riesce ancora a guardare in faccia. A chi si accorge di avere reazioni che non capisce. A chi vuole conoscersi davvero — non solo le parti che già conosce e accetta. Non serve nessuna preparazione. Solo il coraggio di guardare — anche nell'ombra.
Varie	
Crediti assegnati da AssoCounseling 1	Ore assegnate da AssoCounseling valide come percorso di crescita personale 4