

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

Titolo dell'evento	Corpo Pensieri Emozioni: integrare ciò che sei
Tipologia	Percorso di crescita personale ▼
Ente erogante	Berne Counseling
Monte ore totale	8
Modalità di erogazione	Presenza
Sede di svolgimento	Centro Berne, piazza Vesuvio 19, Milano
Piattaforma FAD	
Date e orari di svolgimento	Sabato 10 aprile 2027, ore 10.00-18.00
Costo	€ 80 IIVA inclusa ▼
Responsabile didattico	Silvia Maria Celentano e Beatrice Parizzi
Formatore	Silvia Maria Celentano e Beatrice Parizzi, psicologhe e psicoterapeute
Metodologia didattica	Mista ▼
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. 024987357
	Web berne.it/calendario

Programma	E' un sistema fortemente interconnesso: spesso viviamo concentrati sulla dimensione mentale perdendo il contatto con il corpo e con i messaggi che le emozioni ci trasmettono. Questo workshop propone un viaggio teorico-esperienziale che integra i contenuti dell'Analisi Transazionale e della Bioenergetica, offrendo strumenti per aumentare la consapevolezza di sé e migliorare il proprio benessere. Attraverso esercizi corporei momenti di riflessione individuale e di gruppo i partecipanti saranno accompagnati nell'esplorazione del legame tra: • Sensazioni corporee e tensioni muscolari • Emozioni e la loro espressione • Pensieri, convinzioni e modalità relazionali OBIETTIVI DEL WORKSHOP • Favorire una maggiore consapevolezza emotiva e corporea • Riconoscere le connessioni tra le parti • Acquisire strumenti pratici per la gestione dello stress • Promuovere autenticità e benessere METODOLOGIA Il ws alterna momenti brevi contenuti teorici e momenti esperienziali in un clima accogliente rispettoso e non giudicante. DESTINATARI professionisti della relazione di aiuto e tutti coloro che intendono approfondire la conoscenza di sé e sviluppare una relazione più consapevole con il proprio corpo.
Varie	
Crediti assegnati da AssoCounseling 1	Ore assegnate da AssoCounseling valide come percorso di crescita personale 8