

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

Titolo dell'evento	LIBERA-MENTE: RICONOSCERE I LIMITI, TRACCIARE I CONFINI
Tipologia	Percorso di formazione
Ente erogante	CDA SCUOLA DI COUNSELING
Monte ore totale	6
Modalità di erogazione	Distanza (FAD)
Sede di svolgimento	via Aurelia Nord 60, 58100 Grosseto
Piattaforma FAD	Meet
Date e orari di svolgimento	20/01/2027 DALLE 18 ALLE 20 03/02/2027 DALLE 18 ALLE 20 17/02/2027 DALLE 18 ALLE 20
Costo	€ 90 IVA esente
Responsabile didattico	DOTT. SABRINA GIANNINI
Formatore	FEDERICA QUALEATTI PROFESSIONAL COUNSELOR Iscr. A 2931-2022
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 FEDERICAQUALEATTI@GMAIL.COM
	Tel. 3383491771
	Web https://www.cdagrosseto.it/

Programma	Confini e limiti sono spesso confusi, pensiamo che dire un NO ci possa isolare dagli altri o accogliere le nostre fragilità possa essere segno di debolezza. Rischiamo quotidianamente di perderci nello spazio dell'altro. Tra i due concetti c'è però una differenza profonda: -i limiti definiscono le nostre forze e la nostra energia -i confini definiscono la nostra identità e la nostra protezione. Cercheremo di fare chiarezza, impareremo insieme che tracciare una linea non significa escludere ma creare lo spazio giusto in cui poter LIBER-MENTE respirare. Questo cammino è pensato per chi desidera proteggere la propria energia; per chi si sente schiacciato dal "dover esserci sempre" e teme il senso di colpa nel dire dei NO; per chi vuole ridefinire la propria geografia relazionale per vivere con più autenticità. I MIEI LIMITI: esplorazione dei limiti interni: fisici, emotivi ed energetici: cercheremo di imparare insieme a passare dalla frustrazione del limite all'accoglienza del proprio ritmo. I MIEI CONFINI: analisi ed esplorazione dei confini: inizieremo a tracciare la linea che protegge senza isolare LIBERA-MENTE: come l'equilibrio leggero tra limiti e confini genera la vera libertà di essere: sperimentiamo la sensazione di stare nel proprio spazio, liberi dalle proiezioni e aspettative altrui Percorso on line con approccio esperienziale. Uno spazio di condivisione empatica sicuro e privo di giudizio
Varie	
Crediti assegnati da AssoCounseling 6	Ore assegnate da AssoCounseling valide come percorso di crescita personale 0