

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

Titolo dell'evento	PILLOLE DI COUNSELING Il Focusing - Ascolto e consapevolezza per ritrovare se stessi
Tipologia	Percorso di crescita personale
Ente erogante	COESI APS
Monte ore totale	6
Modalità di erogazione	Presenza
Sede di svolgimento	Via Longarone, 54 - interno 3 a Udine
Piattaforma FAD	
Date e orari di svolgimento	Giovedì 2 luglio 2026, giovedì 30 luglio 2026 e giovedì 6 agosto 2026 dalle 20:00 alle 22:00
Costo	€ 75+20* IVA esente
Responsabile didattico	Quirina Fornasiere -Trainer Counselor A0666 - 2012
Formatore	Stefania Toffolo - Professional Counselor iscritta ad AssoCounseling REG-A2285-202 Trainer di Focusing iscritta al Focusing Institute di New York
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 stefania.toffolo2@gmail.com - ass.coesi@gmail.com
	Tel. 349 1036829
	Web www.associazionecoesi.it - www.stefaniatoffolo.com

Programma	Il percorso propone tre incontri pensati per offrire uno spazio protetto e accogliente in cui ciascun partecipante possa fermarsi, ascoltarsi e mettersi in contatto con il proprio sentire corporeo ed emotivo. Ogni serata è un'occasione per esplorare, attraverso il metodo del Focusing guidato dalla formatrice, un tema specifico della vita quotidiana, imparando a riconoscere sensazioni, emozioni e pensieri, e sviluppando strumenti pratici da poter utilizzare anche tra un incontro e l'altro. Il percorso è rivolto a tutte le persone interessate, dai curiosi a chi desidera prendersi cura di sé, fino ai professionisti che vogliono integrare questa pratica nella propria esperienza lavorativa. Le tre serate affrontano temi fondamentali: la gestione dello stress, per imparare a riconoscere le tensioni e le emozioni che accompagnano i momenti di pressione e a sviluppare strategie personali per affrontarle; le relazioni, per esplorare le dinamiche emotive e comunicative con sé e con gli altri e migliorare la consapevolezza interpersonale e, infine, le scelte lavorative, per entrare in contatto con i propri desideri, risorse e ostacoli, sostenendo un orientamento più chiaro e autentico nella vita professionale. Durante ogni incontro, i partecipanti saranno guidati in momenti di centratura, Focusing esperienziale, riflessione personale e condivisione facoltativa in un clima di ascolto non giudicante, con l'obiettivo di favorire maggiore consapevolezza, benessere emotivo e capacità di autoregolazione. Per motivi organizzativi vi chiediamo di iscrivervi ENTRO lunedì 29 giugno 2026 al seguente link: https://forms.gle/T5nz4PNpd8dC2Aka7 ed in un secondo momento verrete contattati dalla segreteria di Coesi APS per il pagamento SPECIFICHE PAGAMENTI - Si potrà pagare anche con la carta docente. * Da aggiungere, per chi non ne è già in possesso, il costo della tessera Coesi 2026 di 20,00€.
Varie	Il corso partirà con un numero minimo di 4 partecipanti.
Crediti assegnati da AssoCounseling 6	Ore assegnate da AssoCounseling valide come percorso di crescita personale 1