

Scheda sintetica

Titolo dell'aggiornamento	IL COLORE DELLE EMOZIONI
Ente erogante	Berne Counseling – Scuola Superiore di Counseling
Durata espressa in ore	8
Date e orari di svolgimento	Sabato 24 marzo 2018 – 10.00/18.00
Sede di svolgimento	Presso: Centro Berne, piazza Vesuvio 19, Milano.
Costi onnicomprensivi a carico del discente	Costo: € 80,00 (metà all'iscrizione e saldo entro dieci giorni dalla data del Workshop).
Programma dettagliato	<p><i>"La forza del respiro libera e sblocca le emozioni"</i> (A. Lowen)</p> <p>Saper ascoltare, comunicare e gestire le emozioni è molto importante per il proprio benessere.</p> <p>Spesso sono apprendimenti che ci dà la vita, a volte si impiegano anni prima di riuscire ad avere un buon rapporto con la propria sfera emotiva.</p> <p>Alcune emozioni in particolare fanno parte di noi sin dalla nascita: rabbia, paura, tristezza, gioia sono le emozioni di base.</p> <p>A queste si aggiungono via via emozioni più complesse a mano a mano che intensiamo rapporti sociali.</p> <p>Trovare uno spazio e un tempo per parlare delle emozioni, ci dà modo di conoscere e ascoltare ciò che proviamo e ci dà la possibilità di sviluppare migliori relazioni grazie alla capacità di "sintonizzazione empatica" con le emozioni delle altre persone.</p> <p>Questo workshop ha come obiettivo il recupero dell'ascolto profondo di se stessi e delle proprie emozioni più autentiche, in un clima non giudicante si favorirà lo sviluppo delle potenzialità espressive e creative dei partecipanti attraverso l'uso del corpo, della musica e di materiali artistici.</p> <p>E' rivolto a tutti coloro che desiderano sperimentare un modo creativo ed espressivo di relazionarsi con se stessi e con gli altri, senza rinunciare a giocare e ad emozionarsi.</p> <p>Si consiglia un abbigliamento comodo.</p>
A chi si rivolge	Il seminario è per tutti.
Numero massimo dei partecipanti	
Nominativi dei docenti / relatori	Nadia Rotelli
Materiale rilasciato	<input type="checkbox"/> Attestato di partecipazione
Materiale didattico consegnato al discente	
Contatti per informazioni	02 4987357 berne@berne.it
Procedura di iscrizione	È necessario contattare la segreteria: 02 4987357 berne@berne.it
Varie	Le iscrizioni si chiuderanno il 14 marzo 2018. Il Workshop si terrà solo se verrà raggiunto un numero minimo di partecipanti.