

Scheda sintetica

Titolo dell'aggiornamento	Mindfulness e auto-ipnosi, pratiche per il benessere personale e di relazione
Ente erogante	Scuola di Counseling Integrato con Tecniche Corpo-Mente-Energia (CoMeTE) , con sede presso l'Associazione REF (Ricerca, Educazione e Formazione per la qualità della vita dell'ammalato), Milano, via Morimondo
Durata espressa in ore	7
Date e orari di svolgimento	20 gennaio 2018, orario 9.30-13; 14.30-18
Sede di svolgimento	Associazione REF, via Morimondo 5, 20143, Milano
Costi onnicomprensivi a carico del discente	€ 100,00 (IVA inclusa)
Programma dettagliato	Obiettivo del seminario teorico-esperienziale è introdurre alla mindfulness e alla auto-ipnosi come pratiche quotidiane di self-help che aiutano a sviluppare comportamenti sani e positivi, e, permettendo di diventare più consapevoli di sé, delle proprie emozioni e sensazioni, aiutano a migliorare lo stato emotivo, le relazioni, le prestazioni di lavoro e lo stato di benessere personale. Verrà dato spazio alle condivisioni sulle differenti esperienze e alle domande/risposte su differenze e analogie fra mindfulness, auto-ipnosi e altre tecniche di rilassamento e consapevolezza corporea.
A chi si rivolge	<input type="checkbox"/> Solo a counselor <input checked="" type="checkbox"/> Anche ad altri professionisti
Numero massimo dei partecipanti	25
Nominativi dei docenti / relatori	Luisa Merati , medico specialista in psicologia clinica, psicoterapeuta, ipnositerapeuta, istruttore mindfulness senior MBSR
Materiale rilasciato	<input checked="" type="checkbox"/> Attestato <input type="checkbox"/> Certificato <input type="checkbox"/> Diploma <input type="checkbox"/> Altro
Materiale didattico consegnato al discente	Bibliografia
Contatti per informazioni	Segreteria Organizzativa: Associazione REF, via Morimondo 5, 20143, Milano, tel. 02.36553120, fax 02.36553121, cell. 339.5963680; info@associazioneref.org , www.associazioneref.org
Procedura di iscrizione	contatto scritto o telefonico (v. Contatti per informazione): verrà inviata scheda di iscrizione
Varie	si suggeriscono calze antiscivolo (alla sala si accede senza scarpe).