

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

Titolo dell'evento	Il difficile equilibrio tra il mio e il tuo bisogno: chiedere senza pretendere
Tipologia	Percorso di formazione
Ente erogante	Scuola di Counseling Integrato CoMeTE (Corpo-Mente-Energia)
Monte ore totale	14
Modalità di erogazione	Presenza
Sede di svolgimento	Associazione REF, via Morimondo 5, 20143, Milano
Piattaforma FAD	
Date e orari di svolgimento	14-15 novembre 2026; orario: 9.30-13; 14.30-18
Costo	€ 180,00 + IVA
Responsabile didattico	
Formatore	Paolo Gilardi, supervisor trainer counselor AssoCounseling
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@associazioneref.org
	Tel. 02.36553120; 339.5963680
	Web www.associazioneref.org

<p>Programma</p>	<p>Chiedere in modo adulto e senza pretendere significa assumersi la responsabilità dei propri bisogni e lasciare all'altro la libertà di rispondere in modo affermativo o negativo, secondo il proprio bisogno. L'assertività sta in questo equilibrio: non negare ciò di cui ho bisogno, ma neppure trasformarlo in un diritto automatico sull'altro.</p> <p>Alcune persone invece vivono i propri bisogni da una posizione vittimistica: si sentono danneggiate dalla vita o da qualcuno e sviluppano l'idea di avere diritto a un risarcimento. In questa prospettiva il bisogno non viene espresso chiaramente, ma diventa una pretesa implicita: ci si aspetta che gli altri intuiscono le loro necessità e, quando questo non accade, nasce frustrazione o risentimento; oppure viene fatta una richiesta esplicita ma si pretende che l'altro soddisfi il proprio bisogno immediatamente o secondo le proprie modalità e aspettative.</p> <p>L'obiettivo del weekend sarà quindi di coltivare il contatto e l'espressione dei propri bisogni, ma anche di iniziare un processo di trasformazione che possa tramutare le pretese delle nostre parti più bambine in richieste adulte che possano prevedere risposte dell'altro quali: "Non ora" o "In questo momento della mia vita non me la sento".</p>
<p>Varie</p>	<p>Si suggeriscono abiti comodi e calze antiscivolo (alla sala si accede senza scarpe).</p>
<p>Crediti assegnati da AssoCounseling 14</p>	<p>Ore assegnate da AssoCounseling valide come percorso di crescita personale 1</p>

Disclaimer: i dati qui riportati sono stati comunicati dall'ente erogante sotto la propria responsabilità. L'ente si è impegnato a comunicare tempestivamente ogni variazione ai dati forniti, anche in ordine a eventuali errori e/o omissioni. Tutti gli eventi formativi riconosciuti da AssoCounseling sono presenti sul sito web istituzionale <https://www.assocounseling.it>