

**La Associazione REF e la Scuola di Counseling Integrato CoMeTE
(Tecniche Corpo-Mente-Energia) organizzano un seminario dal titolo**

Fragilità e bisogno: il coraggio di lasciarsi vedere e di chiedere aiuto

Il ritmo dei cicli naturali ci consente di vivere in accordo con ciò che in noi è forza e fragilità, è autonomia e bisogno, è possibilità di dare e capacità di chiedere. Guardare al modo con cui rispondiamo ai nostri bisogni e alle nostre fragilità significa interrogarsi e coltivare consapevolezza: cosa mi accade quando ho bisogno? posso esprimere i miei bisogni? posso chiedere aiuto? sento la fragilità come una minaccia? posso lasciarmi vedere nelle mie vulnerabilità? Lasciarsi essere e lasciarsi vedere nella globalità dell'esistere significa assumere fino in fondo la propria umanità: la capacità di immergersi nella naturalità dell'esistenza che tutto include, un modo di vivere che sappia evocare una risonanza rispettosa e solidale per sé e per gli altri. Il riconoscimento di una comune umanità è lo strumento principale che permette ad ognuno di noi, al counselor nello specifico, di esprimersi con parole incarnate, di esserci con gesti radicati nella profondità dell'essere e non nella superficialità dell'apparire. Attraverso esperienze corporeo/relazionali, integrazioni teoriche e condivisioni gruppalì lavoreremo per facilitare consapevolezza, per disimparare ciò che allontana dal proprio benessere, per favorire comportamenti sani e integrati, volti alla realizzazione nel fluire della vita.

Data: 28-29 maggio 2022

Orario: 9.30-13.00; 14.30-18.00

Conduce il seminario: **Valentina Folla**, supervisor e trainer counselor AssoCounseling

Sede del Corso e Segreteria organizzativa: Associazione REF, via Morimondo 5, Milano, tel. 02.36553120, fax 02.36553121; info@associazioneref.org; www.associazioneref.org

Costo: € 180,00 (+IVA). I posti sono limitati e si accettano iscrizioni fino a completamento dei posti disponibili.

**La partecipazione fornisce 14 crediti per i Counselor professionisti in aggiornamento.
Inoltre il seminario fornisce 14 crediti formativi per proseguire con i nostri corsi di
Counseling Integrato CoMeTE (annuali o triennali).**

ref

via morimondo,5 – 20143 milano
tel.+390236553120 – fax:+390236553121
www.associazioneref.org
info@associazioneref.org