

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

Riconosci i tuoi limiti per trasformarli in opportunità

L'obiettivo del seminario è scoprire quanto ciò che spesso evitiamo perché giudicato come insuccesso, fallimento, limite insuperabile è ciò che se abitato e vissuto ci indica la via. Una via costellata da infinite possibilità: il coraggio di cambiare, la capacità di trasformare, la possibilità di arrenderci al fluire del processo e della vita.

Nelle parole della famosa invocazione "Serenity prayer", si chiede un aiuto per trovare il coraggio di cambiare ciò che è possibile e la serenità di accettare ciò che non è possibile cambiare, oltre alla saggezza necessaria per distinguere i due casi.

Prima di tutto viene il coraggio di agire per realizzare ciò che desideriamo o sentiamo buono per noi. Solo dopo questo primo passo viene il secondo, di resa davanti a un limite insuperabile, perché l'accettazione del limite ha senso solo se il limite è raggiunto, non perché ci si è arresi prematuramente per sfiducia o ignavia. Questo secondo passo rende poi possibile il terzo, poiché non è possibile scoprire dove sta il limite tra l'azione e la resa se questo limite non è stato effettivamente raggiunto.

Attingendo da questa prospettiva lavoreremo insieme, attraverso esperienze corporeo/relazionali e mini-sessioni teoriche, per favorire consapevolezza e trasformazioni capaci di orientare e arricchire la propria vita personale e professionale.

Data: 24 settembre 2022

Orario: 9.30-13.00; 14.30-18.00

Conduce il seminario: **Valentina Folla**, supervisor e trainer Counselor AssoCounseling, analista esistenziale e fisioterapista esperta in psicologia somatica

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: € 100,00 (IVA compresa). I posti sono limitati e si accettano iscrizioni fino a completamento dei posti disponibili.

La partecipazione fornisce 7 crediti per i Counselor professionisti in aggiornamento. Inoltre il seminario fornisce 7 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