

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

***Il giudice interiore:  
da critico inibitore a prezioso nostro alleato.***

*Il giudice interiore può avere un impatto negativo sulla nostra vita, abbassando la nostra autostima e inibendo la piena espressione di noi stessi; la pretesa di perfezionismo, la difficoltà a perdonare i nostri errori, l'autovalutazione continuativa sono segnali significativi di uno sguardo critico e severo su di noi. Il cambiamento può avvenire quando ci sintonizziamo sul 'sufficientemente buono' e quando siamo in grado di apprezzare le nostre qualità, trovando il giusto equilibrio con la consapevolezza e l'accettazione dei nostri limiti.*

*L'obiettivo del weekend non è di liberarci definitivamente del nostro giudice ma di esserne sempre più consapevoli e di ascoltarlo senza farci schiacciare dalle sue critiche. Soprattutto è importante che impariamo a dialogarci, per comprendere le sue richieste, trovare un accordo, ammorbidirlo partendo da un'accettazione di quello che siamo, ma anche osservando con occhio amorevole ciò che ancora può crescere e svilupparsi in noi, in modo costruttivo e seguendo la nostra autodeterminazione.*

*Verranno proposte esperienze individuali, relazionali e corporee in diadi e in piccoli gruppi; seguiranno counseling in gruppo e di gruppo e brevi parti teoriche.*

**Data: 7-8 ottobre 2023**

**Orario: 9.30-13.00; 14.30-18.00**

Conduce il seminario: **Paolo Gilardi**, 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