

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

***Le emozioni e il lasciar emergere:  
tra spontaneità e padronanza di sé***

*Il processo di regolazione emotiva coinvolge interazioni tra aspetti fondamentali, che Alexander Lowen chiama le tre colonne del Sé corporeo: consapevolezza, padronanza ed espressività. Per esprimere la propria unicità e realizzarsi abbiamo bisogno di essere in contatto con noi stessi, di sentirci padroni di noi, della nostra capacità espressiva e consapevoli dei nostri impulsi e delle nostre necessità. Partendo dalla consapevolezza delle proprie modalità espressive e di contenimento emotivo - efficaci e disfunzionali - lavoreremo insieme per favorire l'equilibrio tra aspetti interconnessi ma a volte sbilanciati. Magari siamo molto consapevoli e padroni di noi ma poco capaci di trovare delle modalità espressive per ciò che sentiamo e pensiamo. Oppure siamo molto espressivi e consapevoli ma abbiamo poca padronanza e quindi quello che diciamo finisce per rivelarsi non efficace o malriuscito.*

*Le mini-sessioni teoriche e i laboratori esperienziali - individuali, di coppia e di gruppo - saranno occasioni preziose per favorire e potenziare, in un fluire senza sforzo, modalità di espressione e di contenimento adulte, integrate, capaci di orientare e arricchire la propria vita personale e professionale.*

**Data: 14-15 dicembre 2024**

Orario: 9.30-13.00; 14.30-18.00

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

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

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

**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