

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

***Trovare la giusta distanza, esserci con misura e premura.
Il difficile della relazione di cura.***

La presenza esistenzialmente intensa ma allo stesso tempo discreta si concretizza in una relazione che trova la giusta misura e la giusta distanza nell'essere CON e PER l'altro.

Una relazione è buona quando accade nel giusto equilibrio, nell' esserci con misura e premura, mentre dannosi sono il difetto o l'eccesso.

Nel seminario, attraverso esperienze corporeo/relazionali e integrazioni teoriche, lavoreremo insieme per:

- *promuovere consapevolezza delle modalità relazionali efficaci e disfunzionali, nella definizione dei propri confini*
- *prendere consapevolezza della forza che cresce quando ci si connette con i propri confini, in una qualità di coerenza e autoregolazione*
- *facilitare la capacità di leggere i segnali provenienti dal corpo dell'altro e la congruenza tra il linguaggio verbale e non verbale*
- *favorire l'empatia e la giusta distanza emotiva: evitare di coinvolgersi eccessivamente (rischio di entrare in burnout) o di essere troppo distaccati. Esserci e sintonizzarsi con efficacia ed equilibrio.*

Data: 1-2 marzo 2025

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@assoziazioneref.org; www.assoziazioneref.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.assoziazioneref.org
info@assoziazioneref.org