

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

***Essere autentici e assertivi: un modo di essere per favorire
congruenza e trasparenza***

Il seminario sarà un'occasione per sviluppare la nostra assertività e prenderci cura delle parti più autentiche di noi, imparando a riconoscerle, accoglierle e legittimarle, per esprimerle con chiarezza e determinazione nel rispetto degli altri. Durante il weekend lavoreremo su tre dimensioni fondamentali:

- La congruenza: essere consapevoli e in contatto con i nostri vissuti emotivi e cognitivi, favorendo la coerenza tra ciò che pensiamo e sentiamo e ciò che esprimiamo attraverso parole e comportamenti.

- La trasparenza: comunicare il nostro mondo interiore quando è opportuno rispetto alla situazione e al contesto, scegliendo modalità rispettose, senza accusare o svalutare l'altro.

- La legittimazione interiore: riconoscere il diritto di avere nostre emozioni, bisogni e desideri, anche quando differiscono da quelli degli altri. Questo riconoscimento può aiutarci a esprimerci con maggiore tranquillità, convinzione e sicurezza.

Queste tre dimensioni sono preziose anche quando differenze di bisogni, punti di vista o valori possono generare un conflitto. Sperimentiamo quindi la Comunicazione efficace secondo Thomas Gordon, un metodo che propone la risoluzione dei conflitti con un approccio «senza perdenti», cercando una soluzione accettabile per tutte le parti in questione. Si basa sull'ascolto attivo, per comprendere i bisogni dell'altro, e sui messaggi in prima persona, per esprimere i nostri vissuti senza accusare, aiutando l'altro a cogliere quali siano le conseguenze emotive e pratiche di un suo comportamento che ci mette in difficoltà. Cercheremo così di trasformare il conflitto in un'occasione di comprensione e di ricerca di soluzione condivisa.

Data: 15-16 maggio 2027

Orario: 9.30-13.00; 14.30-18.00

Conduce il seminario: **Paolo Gilardi**, supervisor 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