



**Associazione Centro
Psicologia e Counseling**
Corsi di Counseling e Formazione Continua

CORSO DI AGGIORNAMENTO IN COUNSELING
RICONOSCIUTO DA
-ASSOCOUNSELING-

ALLA RICERCA DEL BENESSERE PERDUTO

Tecniche di MINDFULNESS applicate al counseling

A cura di Ester Varchetta

Psicologa clinica, Professional Advanced Counselor, Trainer, Executive coach, mediatrice familiare

Uno dei più grandi «nemici» di oggi è lo stress, in particolare il distress, il cosiddetto stress negativo. I fattori che possono favorire l'insorgere del distress nella vita quotidiana possono essere molteplici: carico di lavoro eccessivo, relazioni difficili, continui imprevisti, bassa convinzione di auto-efficacia e autostima, poca motivazione e obiettivi non chiari... Questi fattori possono essere sia interni che esterni e se messi insieme, possono sfociare in burnout, andando a influenzare processi fisiologici, cognitivi ed emotivi, andando ad impattare sull'attività lavorativa ed anche sulla sfera personale. Cosa fare?

Una risposta potrebbe essere iniziare a praticare la Mindfulness, la Meditazione Consapevole.

In questo seminario esploreremo la Mindfulness e la tecnica della Visualizzazione Creativa come strumenti da integrare in un colloquio di counseling.

Temi guida:

- Tecniche e pratiche di Mindfulness
- Concentrazione, focalizzazione e respiro
- Vivere nel momento presente VS Pensare al momento presente
- Consapevolezza intenzionale VS Pregiudizio
- Essere gentili verso se stessi e gli altri
- Gestire lo stress nella quotidianità

Metodologia:

La metodologia prevede di integrare Tecniche e Pratiche di Mindfulness con Visualizzazioni e Tecniche Attive e Creative di gestione del Gruppo, promuovendo il lavoro su di sé, all'interno di una dimensione grupale di condivisione e di costruzione di relazioni.

Quando: sabato 22 maggio 2021

Dove: presso il Centro Psicologia di Gorgonzola - via Cantoni, 6 (MM linea 2)

Orario: 9.30 – 18.30

Costi: 70€ (Iva inclusa)

Crediti: 8 crediti formativi Assocounseling

Per info e iscrizioni: info@centropsicologia.it – Tel. 02.95302231 - Cell. 347.0768215