

## Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	Neurofitness: mindsight e mindfulness
Ente erogante	Accademia di Counseling Strategico Relazionale
Durata espressa in ore	16
Tipologia di corso	<input checked="" type="radio"/> In presenza <input type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	sabato 26 e domenica 27 ottobre 2019
Sede di svolgimento	Potenza, Via della Tecnica n. 24 Centro Direzionale Rossellino
Costo onnicomprensivo	180 euro <input type="radio"/> + IVA <input type="radio"/> IVA inclusa <input checked="" type="radio"/> IVA esente
A chi si rivolge	<input type="radio"/> Solo a counselor <input checked="" type="radio"/> A counselor e altre tipologie di professionisti
Numero massimo di partecipanti	24
Responsabile didattico dell'aggiornamento	Mario Sigfrido Coda
Nominativo/i del/dei formatore/i	Mario Sigfrido Coda
Metodologia didattica	<input type="radio"/> Teorica <input type="radio"/> Esperienziale <input checked="" type="radio"/> Mista
Documento rilasciato al discente	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling
Materiale didattico consegnato al discente	<input checked="" type="radio"/> Dispense <input type="radio"/> Materiale audio/visivo <input type="radio"/> Altro <input type="radio"/> Nessun materiale
Modalità di richiesta informazioni	inviare una mail di prenotazione entro martedì 22 ottobre 2019 indicando nome cognome e un recapito telefonico a: info@counselingstrategicorelazionale.it

Programma dettagliato del corso

Ci sono momenti dove basta anche una nostra reazione emotiva esagerata a farci desiderare di non volere più “sentire”, di volerci staccare dal nostro mondo emotivo.

Capitano ad ognuno momenti in cui si sente una delusione o una solitudine, o un tradimento così grandi da voler smettere di sentire dolore per il resto della propria vita.

Il problema è che non si possono eliminare i sentimenti negativi e tenere quelli positivi!

Oggi varie ricerche hanno dimostrato che l'attivazione mirata dell'attenzione permette la connessione del cervello sinistro col destro in aree specifiche deputate alla consapevolezza.

L'attenzione ricopre quindi un ruolo fondamentale, è una chiave per riportare allo stato di “integrazione naturale” i flussi di informazioni provenienti dal corpo attraverso la consapevolezza di essi.

L'attenzione può quindi restituirci l'infinito bagaglio di saggezza proveniente dai segnali del corpo che è fondamentale per il nostro pensiero e per le nostre relazioni.

Durante il seminario i partecipanti conosceranno gli strumenti concreti per allenare l'attenzione, sviluppare la consapevolezza e accedere alla saggezza del proprio corpo per vivere meglio e bene con se stessi e con gli altri.

Varie

Le prenotazioni possono essere inviate entro martedì 22 ottobre 2019

*Disclaimer: i dati qui riportati sono stati comunicati dall'ente erogante sotto la propria responsabilità. L'ente si è impegnato a comunicare tempestivamente ogni variazione alla presente scheda, anche in ordine a eventuali errori e/o omissioni. Tutti i corsi di aggiornamento riconosciuti da AssoCounseling sono presenti su <https://www.assocounseling.it>*