



**Scuola Italiana di
Counseling Motivazionale Integrato®**



Caspar David Friedrich, Il viandante sul mare di nebbia.

Liberarsi dai pensieri nebulosi e molesti

- seminario esperienziale -

9-10 e 11 giugno 2023¹

Ferrara

condotto da

Lara Wielingen

(Counselor, Pedagogista e Dott.ssa in Psicologia)

Antonio Bimbo

(Counselor, Trainer e Supervisor)

Info e contatti

mail: sedeintegrata@scuoladicounseling.it

sito: www.scuoladicounseling.it

Programma e dettagli nella p. successiva

¹Orari del seminario: il 9 dalle 14 alle 18; il 10 dalle 9 alle 18; l'11 dalle 9 alle 13.

Con 16 crediti. Codice
univoco: CUR/5715/2023

**CORSO DI AGGIORNAMENTO
RICONOSCIUTO DA**

-ASSOCOUNSELING-

Liberarsi dai pensieri nebulosi e molesti

Il counseling per la qualità della vi(s)ta*

** Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre,
ma nell'averne nuovi occhi (M. Proust)*

- un'esperienza trasformativa -

Programma.

- Un mondo tutto chiuso in un pensiero.
- Non restare chiuso qui, pensiero. Riempiti di sole e vai nel cielo.
- Forme di pensiero che plasmano la nostra esistenza.
- Dialogo interiore, flusso di coscienza e rimuginio.
- La funzione dei pensieri ripetitivi e molesti.
- Dalle neuroscienze: penso e sento dunque sono.
- **Esperienze: identificare i pensieri nebulosi e molesti; accogliere, comprendere e governare le emozioni sottostanti; accogliere, comprendere e governare le convinzioni sottostanti.**
- Il circolo vizioso: provi quello che pensi e ripensi quello che senti.
- Ciò a cui resisto, persiste.
- Nel vicolo cieco della seriosità.
- La via sbagliata: il ragionamento emotivo.
- Noi siamo / diventiamo ciò che facciamo entrare dentro di noi.
- **Esperienza di ascolto profondo: ascolto riflessivo, riflessione del sentimento, riformulazione, ristrutturazione, reimprinting.**
- Pensieri e parole: il gioco di mettersi alla guida, colori, dimensioni, suoni, in outdoor e indoor.
- La via virtuosa: immagini, riti, azioni e mente chiara.
- Ritrovare i luoghi dove vive l'intimo valore di sé.
- **Esperienza: cambi di prospettiva, salutare l'eccessivo controllo e ritrovare un nuovo gusto interiore.**
- Cambiare **assetto** per liberare i pensieri.
- Allenamenti: Conoscersi. Accettarsi. Evolversi. Nutrirsi. Rilassarsi.
- La capacità di lasciare andare.

- Accogli il pensiero che ti assilla, qualsiasi sia il suo contenuto (non è importante, non è lui che deve essere risolto).
- **Esperienza. La ghianda di Rogers: in ciascuno di noi c'è altro, riconosciamolo, entriamoci in contatto e portiamo lì la nostra attenzione.**
- Cosa accogliamo nella nostra mente.
- Cosa accogliamo nel nostro corpo.
- Come utilizziamo gli occhi per nutrirci e valorizzarci.
- A cosa prestiamo orecchio per nutrire il valore delle nostre emozioni.
- Con quale tatto cogliamo e raccogliamo il valore di ciò che ci circonda.
- Come utilizziamo l'olfatto per nutrirci.
- A cosa apri il tuo gusto per nutrire il tuo essere.
- **Esperienza. Attiva la mente creativa. Gli esercizi motivazionali che liberano la fantasia. Imparare lo stato di flusso.**
- Raggiungere il cuore: ri/creare la propria vision.
- Dare un senso alle sensazioni: *quando inavvertitamente il mio dito.*
- Come recuperare ed aggiornare le nostre mappe: la riconquista del senso della vista (*Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre, ma nell'aver nuovi occhi*).
- **Esperienza. Skill Training for the Brain: le tre menti e gli stati affettivi della ricomposizione.**
- Do you remember? Un'attivazione di gruppo per dare corpo al benessere:
Il corpo motivazionale tra simpatico e parasimpatico.
- Home work e consegna materiali didattici e attestati.

Il seminario si terrà a Ferrara presso la sede didattica di Viale Don Calabria 13.

Il corso è condotto da trainer e counselor certificati del Counseling Motivazionale®.

Docenti:

- **Lara Wielingen, Counselor, Pedagogista e Dott.ssa in Psicologia.**
- **Antonio Bimbo, Counselor, Trainer e Supervisor** (Certificazione AssoCounseling n. A0128, Certificazione europea EAC n. 0053), direttore SICMI).

Al termine del corso la Scuola Italiana di Counseling Motivazionale Integrato rilascerà un attestato di partecipazione.

Contributo d'iscrizione.

€ 160 (iva inclusa).

Il pagamento si effettua tramite bonifico sul c.c. della Scuola Italiana Counseling Motivazionale Integrato

BPER Ferrara 10,

IBAN: IT43B0538713011000003174140

Per iscriversi al seminario:

inviare copia della ricevuta di pagamento all'indirizzo mail: sedeintegrata@scuoladicounseling.it

Vi daremo pronta risposta di ricezione.

Per ulteriori informazioni, sito: www.scuoladicounseling.it. Cell.: 347.5226708.