

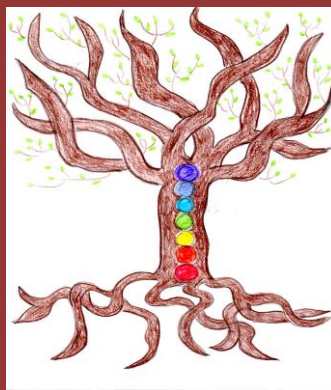
Laboratorio di Alta Formazione Permanente, Supervisione Professionale e Sviluppo Personale

Dott.ssa Nadia Pignati

Formatore/Supervisore Counselor e Responsabile Supervisione 'A.s.CON' - Professionista ex lege 4/2013

CICLO DI SEMINARI TEORICO-ESPERIENZIALI CON RILASCIO ECP

**“Tecniche di animazione creativa per lo sviluppo di ‘abilità per la vita’,
la conduzione di gruppo, la facilitazione del colloquio di aiuto”
(Modulo n. 1)**



**‘GESTIONE DELLO STRESS E REGOLAZIONE EMOTIVA:
L’ARTE DEL RILASSAMENTO E DEL RADICAMENTO’**

CALENDARIO DEI PRIMI DUE SEMINARI ANNO 2022 : 23 LUGLIO E 17 SETTEMBRE 2022 - DALLE ORE 15,00 ALLE ORE 19,00

LE DATE DEI SEMINARI SUCCESSIVI VERRANNO COMUNICATE AGLI INTERESSATI TRAMITE E-MAIL

Questo modulo formativo dal titolo **'Gestione dello stress e regolazione emotiva: l'arte del rilassamento e del radicamento'** è dedicato alla sperimentazione ed all'apprendimento di tecniche per lo sviluppo di competenze chiave per la vita ("Life skills") inerenti le capacità di gestione dello stress e di 'regolazione' emotiva, qualità fondamentali per il benessere esistenziale personale, oltre che preziosi strumenti per la pratica professionale.

E' il primo modulo di un percorso formativo più ampio orientato all'educazione ed allo sviluppo di fondamentali 'abilità per la vita' (sensoriali-emotive, cognitive, etiche e comunicativo-relazionali) dal titolo **"Tecniche di animazione creativa per lo sviluppo di 'abilità per la vita', la conduzione di gruppo, la facilitazione del colloquio di aiuto"** inserito nel 'Laboratorio di alta formazione permanente, supervisione professionale e sviluppo personale', organizzato e condotto da Nadia Pignati (Formatore/Supervisore Counselor).

Vari seminari contenuti in questo modulo formativo possono essere frequentati anche singolarmente (non è obbligatoria la frequenza a tutti i seminari del modulo) ed in base all'interesse per la tematica trattata, previo accordo con la Formatrice.

Questo percorso formativo è rivolto a **tutti i professionisti della relazione di aiuto e delle discipline del benessere**, (Counselor, Naturopati, Pranoterapeuti, Consulenti in Fiori di Bach, Operatori nelle discipline del benessere, ecc.) oltre che a **tutti coloro siano interessati ad apprendere strumenti efficaci di sviluppo del potenziale personale e/o di perfezionamento professionale, finalizzato all'acquisizione ed all'applicazione di metodologie integrate specialistiche.**

In questo modulo formativo verranno descritti gli aspetti teorici dei benefici apportati dalla pratica del rilassamento e sperimentati esercizi o tecniche di 'animazione creativa distensiva' che utilizzano diverse 'vie' mediante le quali è possibile realizzare una condizione di calma, di distensione fisica ed emotiva, di 'riposo', di 'silenzio interiore', di limitazione delle percezioni sensoriali del mondo esterno, di graduale conversione nell'interiorità ed ascolto di sé, di 'radicamento meditativo' nel qui ed ora.

Questo modulo si compone di vari seminari della durata di n. 4 ore ciascuno e viene attivato con un numero minimo di 6 partecipanti fino ad un numero massimo di 10 partecipanti. Le date dei primi due incontri di questo modulo formativo sono: **23 luglio, 17 settembre 2022, dalle ore 15,00 alle ore 19,00 (Massarosa – LU)**. Le date di eventuali incontri successivi verranno comunicate agli interessati tramite e-mail.

Per partecipare ai seminari di questo modulo è **necessario prenotarsi ed iscriversi entro i 10 giorni precedenti alla data di ciascun incontro.**

Per informazioni ed iscrizioni: Dott.ssa Nadia Pignati tel. 347-6226254