



TECNICHE DI CONSAPEVOLEZZA PSICOSOMATICA

CORSO TEORICO-ESPERIENZIALE

Rivolto ad operatori sanitari, operatori del benessere e professionisti delle relazioni di aiuto

DOTT.SSA BENEDETTA AIMONE - MEDICO PSICOSOMATISTA

15 e 22 gennaio 2022 ore 9-13
Verzuolo (CN)

PROGRAMMA

Neurocezione e sistemi di difesa: riconoscerli
Neuroni specchio e risonanza corporea-emotiva: automonitoraggio
Comunicazione empatica, ascolto attivo e contatto
Feedback, confini e attualizzazioni nella relazione
Presenza, sintonizzazione e coerenza di campo
La mindfulness psicosomatica per il benessere dell'operatore
Aumentare l'efficacia della cura grazie alla co-regolazione

OBIETTIVI DEL CORSO

Il corso ha come obiettivo principale l'acquisizione di strumenti teorici e pratici per potenziare l'efficacia nella cura attraverso una migliore consapevolezza di sé, dell'altro e della relazione durante l'attività professionale.

L'attività esperienziale proposta comprende tecniche e pratiche ad approccio corporeo-energetico e meditativo. Il percorso teorico-esperienziale si sviluppa in 2 sessioni di quattro ore ciascuna in cui vengono trattati e sperimentati i principali temi proposti; lo spazio di condivisione facilita l'apprendimento e l'integrazione delle esperienze. I partecipanti possono poi continuare la pratica in autonomia e con il sostegno del gruppo o di sessioni di supervisione.

Posti limitati.

Il percorso verrà confermato con un numero minimo di 6 partecipanti.

Si consiglia abbigliamento comodo, tappetino, asciugamano, borraccia, eventuale cuscino da meditazione. Necessari Green Pass e mascherina.

Costo: 80 euro. Per info e iscrizioni: benedetta.aimone@gmail.com - 3332681055

www.studiomedicoaimone.it - www.ilgiardinodeifolli.it