

TAKE IT EASY! COME AUMENTARE IL BENESSERE PSICOFISICO NEL NOSTRO QUOTIDIANO

Nella giungla quotidiana dei "devo", spesso cadiamo preda di quella potentissima voce del mondo interiore che ci confronta con gli altri facendoci sentire inadeguati, mai "abbastanza". L'identificazione con il nostro "Critico interiore" può abituarci a uno sguardo troppo severo e fuorviante su noi stessi. Una diversa relazione con questa parte di noi è possibile e il Critico può trasformarsi da nemico in potente alleato, un coach interiore che ci allena a una critica costruttiva e non distruttiva. Guardare le nostre convinzioni da una diversa prospettiva permetterà di attingere con fiducia a nuove risorse, allenando l'amorevolezza per noi stessi e l'apprezzamento per i nostri passi, vivendo meglio la relazione con noi stessi e con gli altri.

Alleniamoci a far sì che tutto diventi... più facile.



PERCHÉ PARTECIPARE: per acquisire tecniche che aiutano a trasformare la relazione con il nostro Critico, riducendo la pressione interiore e lo stress che ne deriva. Per allenare la capacità di apprezzare ciò che si è e ciò che si fa.

A CHI È RIVOLTO: a tutti colori che desiderano allenare l'amorevolezza verso se stessi non disgiunta da una sana capacità di autocritica costruttiva.

CONTENUTI:

- Differenza fra critica distruttiva e critica costruttiva
- Relazione fra Critico e Bambino Interiore
- Umore come risorsa

METODOLOGIE UTILIZZATE: lezioni teoriche intervallate da esercizi scritti, attività a mediazione corporea, esercizi di tipo energetico. La metodologia di riferimento è quella del "Voice Dialogue", tecnica di counseling relazionale alla cui base è posto l'incontro con la molteplicità dell'individuo e la ricerca dell'equilibrio tra i diversi aspetti che caratterizzano la personalità.

FORMULA: 8 ore in un unico incontro, oppure, suddivise in più incontri in base alle esigenze dei partecipanti (max 15).