



Centro Berne
L'Analisi Transazionale Relazionale
DAL 1978

VOLERSI BENE, MA COME?

WORKSHOP

**SABATO 25 MARZO 2023,
ore 09.30-13.30**

**Conduce:
Mariacristina Caroli**

Costo: € 40,00

Questo incontro si terrà in presenza, salvo diverse future comunicazioni atte a ottemperare le disposizioni sanitarie del momento.

**QUESTO EVENTO HA
OTTENUTO IL
RICONOSCIMENTO
FORMATIVO**

ASSOCOUNSELING

**I crediti assegnati sono 4.
Il codice di riconoscimento è
CUR/5115/2023.**

**CORSO DI AGGIORNAMENTO
RICONOSCIUTO DA**

-ASSOCOUNSELING-

DESTINATARI: tutti
DI COSA PARLEREMO:
amor proprio ed ascolto
di sé

OBIETTIVO: imparare
ad ascoltare i propri
bisogni profondi
e muoversi per soddisfarli



Nella frenesia dell'agire quotidiano ci ritroviamo spesso ad incastrare appuntamenti e commissioni in agenda, per essere certi di ricordarci di adempiere ai nostri doveri. Inseriamo anche appuntamenti dal gommista per il cambio ruote, visite ed esami di laboratorio quando abbiamo problemi di natura fisica, appuntamenti galanti o aperitivi con amici o colleghi, la nostra agenda diventa stracolma di impegni e (magari) colori, eppure abbiamo la sensazione che manchi qualcosa. Ma cosa? In questo incontro accenderemo un faro sull'enorme ma quasi invisibile mancanza che ci attanaglia: l'amor proprio. Cosa significa volersi bene? Cosa facciamo quando ci vogliamo bene? Quali sono i meccanismi che mettiamo in atto per cui sentiamo di non volerci bene abbastanza? Che origine hanno questi meccanismi?

Questo vuole essere un tempo ed uno spazio tutto per noi, per imparare ad ascoltarci profondamente e ad alimentare la nostra capacità di riconnetterci con noi stessi in ogni momento, soprattutto nei momenti di difficoltà.

