



Ricerca, Educazione, Formazione per la qualità della vita dell'ammalato

La Associazione REF e la Scuola di *Counseling Integrato CoMeTE* (Tecniche Corpo-Mente-Energia) organizzano un seminario dal titolo

L'assertività: muovere l'energia, riequilibrare rabbia e tristezza, realizzare il desiderio.

Il workshop è mirato a:

- *prendere consapevolezza delle diverse energie che ogni emozione porta con sé e delle proprie attitudini a riguardo*
- *scoprire quanto l'assertività sia un buon antidoto per riequilibrare rabbia e tristezza*
 - *favorire il lasciar andare e contenere il rimuginare*
- *incontrare l'energia vitale del desiderio, il potere di dirigere l'energia e di realizzare se stessi*
- *favorire il benessere ampliando il campo dell'autoregolazione e dell'autoespressione*

Date: 23-24 febbraio 2019

Orario: 9.30-13.00; 14.30-18.00.

Docente: Valentina Folla, supervisor e trainer counselor AssoCounseling

Costo: € 180,00 (+IVA)

Sede del Corso e Segreteria Organizzativa: Associazione REF, via Morimondo 5, 20143 Milano, tel. 02.36553120, fax 02.36553121; info@associazioneref.org; www.associazioneref.org

Il corso fornisce 14 crediti formativi per i counselor in aggiornamento o per proseguire con i nostri corsi di *Counseling Integrato CoMeTE* (annuali o triennali).

ref

via morimondo,5 – 20143 milano
tel.+390236553120 – fax:+390236553121
www.associazioneref.org
info@associazioneref.org