



La Associazione REF e la Scuola di *Counseling Integrato CoMeTE (Corpo-Mente e Tecniche dell'Energia)* organizzano un corso di perfezionamento in

Cura di sé e prevenzione del burnout

per i professionisti della salute

Il Corso si rivolge a medici, infermieri e altri operatori del comparto socio-sanitario (es. fisioterapisti, counselor, assistenti sociali, caregiver, altri), e mira ad ampliare la capacità di gestire le proprie energie psicofisiche, mettendo a disposizione del professionista strumenti di self-help finalizzati, da una parte, a prevenire il burnout e tutelare quindi la propria salute, dall'altra a favorire la capacità di relazionarsi con efficacia con il malato/utente e di migliorare le relazioni con i collaboratori nel lavoro di equipe. Il corso è aperto anche a educatori, insegnanti, insegnanti di sostegno e altri operatori del comparto educativo-scolastico.

Obiettivi del corso: 1. Fornire le basi per una buona relazione con l'altro secondo l'approccio centrato sulla persona di C.Rogers; 2. Offrire l'opportunità di fare esperienze di consapevolezza di sé, del proprio corpo e delle proprie emozioni, dei propri bisogni e dei propri limiti, con strumenti tratti dalla bioenergetica, mindfulness, autoipnosi, tecniche immaginative, di rilassamento e consapevolezza corporea, music-art-counseling, altre; 3. Acquisire strumenti di *self-help* per la cura di sé, del proprio benessere e della propria salute

Organizzazione didattica: Il Corso è modulabile su diversi livelli (da un minimo di 28 ore). Gli incontri si svolgono nei weekend (max 1 al mese). Orario delle giornate: 9.30-13; 14.30-18. La metodologia di insegnamento è interattiva e prevalentemente esperienziale.

Costo: a partire da € 320,00+IVA (per la formazione di 28 ore).

Direttore: Elisabetta Cofrancesco, medico e psicoterapeuta

Responsabile didattico: Paolo Gilardi, supervisor (trainer) counselor AssoCounseling

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

ref

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