

24 Febbraio 2018

17 Marzo 2018

5 Maggio 2018

Cassano delle Murge



CSC

Centro Studi Campanile

Alimentazione Nutrizione Medicina degli Stili di Vita

Corso formativo pratico-teorico di 1° livello

LA COMUNICAZIONE EFFICACE NELLA RELAZIONE DI CURA



LISTEN
WITH YOUR
HEART.
IT'S
SMARTER THAN YOU ARE.

PRESENTAZIONE

Per tutti è importante essere ascoltati: in parte potremmo dire che è lo scopo primario della comunicazione. L'ascolto richiede attenzione e l'attenzione che riceviamo innesca un circolo virtuoso che sostiene la nostra comunicazione. Il valore dell'ascolto però va oltre le parole: non c'è un vero ascolto se, quello che abbiamo detto, non suscita anche un movimento interiore. Il sentire dell'altro ci aiuta ad aprire la nostra mente verso un dialogo, a spostarci dalle nostre convinzioni che, quando non sono messe nel flusso della comunicazione, rimangono sterili e ripetitive.

Abbiamo bisogno di essere sentiti, perché il sentire dell'altro amplia il nostro campo di consapevolezza, apre la mente e risuona nel corpo.

Il punto di partenza per un ascolto sincero degli altri, parte dall'ascolto di noi stessi, nel presente, nel corpo, nelle emozioni e nella mente. La **bioenergetica** è un mezzo importante per essere in grado di farlo perché offre uno strumento per ampliare la consapevolezza corporea e per radicarsi, momento per momento, nell'esperienza di flusso delle percezioni. Essere radicati nel corpo è una qualità originaria che, molto spesso, finisce per ridursi a causa delle nostre difese e delle nostre contrazioni e tensioni.

Ritornare alla nostra spontanea capacità di consapevolezza corporea è semplice ma non facile: richiede attenzione e intenzione.

Richiede la disponibilità ad ascoltare il corpo, senza darlo per scontato e senza amplificare con la paura, o minimizzare con la negazione, i suoi segnali.

Segnali che spesso non appaiono come sensazioni corporee ma come sensazioni emotive o pensieri. Il corpo infatti finisce per diventare una specie di servo muto della nostra mente e ci parla quindi in maniera indiretta, se non riusciamo ad ascoltarlo direttamente. Questa maniera indiretta può esprimersi attraverso sintomi fisici, proliferazione mentale, esagerazioni emotive o comportamenti disfunzionali.

Svegliarlo significa percorrere, con fiducia, una delle strade che ci riportano alle qualità della nostra mente originaria: la strada del corpo.

PROGRAMMA SCIENTIFICO

Sabato, 24 Febbraio 2018, ore 10.00-16.00

Grounding e respiro

Il lavoro sarà incentrato su :

- ascolto delle sensazioni corporee
- riconoscimento e scioglimento delle tensioni muscolari
- esercizi sulle gambe per favorire il grounding
- respirazione addominale e diaframmatica
- mobilità della fascia bacino – pelvi
- momenti di distensione e rilassamento

Sabato, 24 Febbraio 2018, ore 10.00-16.00

Occhi ed emozioni

Lavoro corporeo di esplorazione e di ricerca, di risveglio della percezione e dell'ascolto per stabilire un profondo contatto con sé. Nel riconoscere, prendersi cura e allentare le tensioni oculari si apre la via alla riunificazione e alla connessione con sé, nel processo di progressivo radicamento. Il viaggio continua **nell'incontrare l'altro** attraverso il contatto oculare, intorno alle tematiche primarie del vedere-essere visti, nel creare una connessione tra gli occhi, la funzione visiva e il cuore sede di emozioni e sentimenti. Nel re-conoscersi e nell'incontrare empaticamente l'altro l'esperienza di contatto corporeo può divenire fonte di nutrimento e di comunicazione.

Sabato, 5 Maggio 2018

Ascoltarsi esprimersi

Ascoltarsi e successivamente esprimere l'energia creativa attraverso liberi movimenti e role playing. Esploreremo le nostre possibilità espressive e gli ostacoli che le limitano dando spazio al corpo, alla giocosità e alla creatività. Approfondendo e liberando la respirazione aumentiamo la carica energetica e il contatto con le nostre sensazioni, emozioni e sessualità.

OBIETTIVI

Questo ciclo di incontri intende offrire un approccio basato sull'Analisi Bioenergetica attraverso un processo esperienziale di gruppo e di autoregolazione energetica.

Rinsaldando il contatto con il nostro corpo e affinando le capacità d'ascolto dei suoi messaggi sviluppiamo un senso del Sé più solido e integrato: questo significa avere "Grounding". Essere radicati nel proprio corpo e nella realtà della propria esistenza permette ai bisogni, desideri e azioni di avere una solida base d'appoggio e ci collega alla terra in un processo di connessione, comunicazione e soddisfazione. La perdita di grounding porta ad un ritiro dalla realtà a favore di un'identificazione con i propri pensieri e le proprie illusioni. La consapevolezza di sé e la possibilità di percepire esperienze e persone per quello che sono, senza distorsioni legate ad aspettative cristallizzate, rende possibile incontrare davvero noi stessi e l'altro, aprendoci a forme di relazione più autentiche.

L'obiettivo ultimo di questo percorso formativo, e dei successivi, è quello di **"Fornire strumenti per migliorare la relazione con il cliente / paziente"**.

MODALITA' DI SVOLGIMENTO

Il percorso formativo si svolgerà con attività didattiche di tipo laboratoriale; il primo livello si articolerà in tre moduli tematici, della durata di cinque ore ciascuno, due ore e mezza di teoria a due ore e mezza di pratica e si lavorerà su:

- Grounding e respiro
- Occhi ed emozioni
- Ascoltarsi esprimersi

RESPONSABILE SCIENTIFICO-RELATORE

MARIA VITA LASARACINA

Psicologa Psicoterapeuta, specializzata in Analisi Bioenergetica

COORDINAMENTO DIDATTICO E ORGANIZZATIVO

MARIA CAMPANILE

Biologa, Esperta in Alimentazione, Nutrizione. Formatore, Bari

NUMERO ORE: 15 ore, tra teoria e pratica

DESTINATARI:

Il corso è rivolto a tutti coloro che sono interessati a sviluppare una modalità di comunicazione "efficace"

NUMERO PARTECIPANTI: 20 massimo.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE (iva inclusa)

€ 190,00 (rateizzabile)

N.B. La quota di partecipazione può subire modifiche in funzione delle possibili variazioni che possano interessare l'aliquota IVA o altra tassa.

Poiché il numero massimo di partecipanti è di **20**, saranno accolte le domande di partecipazione in ordine cronologico di presentazione, fino ad esaurimento del numero dei posti disponibili. Qualora, non si raggiunge il *numero minimo di 15 partecipanti*, il corso verrà rinviato o non verrà svolto e saranno rimborsate le quote di iscrizione detratte delle spese bancarie. Si prega, prima di effettuare il bonifico, di verificare la disponibilità dei posti.

ISCRIZIONI:

Le iscrizioni sono aperte fino al **20 Febbraio 2018**

RESPONSABILITÀ DEI PARTECIPANTI

I partecipanti sono responsabili dei danni eventualmente arrecati alla struttura, alle aule, ai supporti didattici, alle attrezzature.



CENTRO STUDI CAMPANILE

📍 Via G. Parini, 13/A - 70020 Cassano delle Murge (Ba)
☎ Tel e fax +39 080.3072210 - Mobile: +39 335.8328394
✉ info@formazionenutrizione.it



Formazione

Consulenza

Medicina degli stili di vita

Nutrizione