

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

La consapevolezza degli stress emozionali per non scoppiare

La relazione d'aiuto può spingere l'operatore in due direzioni: caricarsi di pesi e sofferenze eccessive oppure, al contrario, può portare a un distacco emotivo che rende la relazione fredda e distaccata.

L'approccio che verrà proposto sarà principalmente di tipo pratico utilizzando la meditazione di consapevolezza (deep mindfulness) e di compassione, insieme a momenti di ricerca, di condivisione e approfondimento. Nel corso della giornata andremo a individuare quali sono le cause principali che portano a "subire" uno stress emozionale, quale direzione prende e come si presenta in noi. Scopriremo in che modo possiamo individuare i segnali di allarme e quali sono le "strategie" pratiche per poter prenderci cura della nostra personale sofferenza in modo da mantenere una relazione utile ed efficace.

Data: 11 gennaio 2025

Orario: 9.30-13.00; 14.30-18.00

Conduce il seminario: **Laura Loparco**, counselor a indirizzo umanistico esistenziale e transpersonale con specializzazione in Compassion Mindfulness

Costo: € 100,00 (IVA compresa). I posti sono limitati e si accettano iscrizioni fino a completamento dei posti disponibili.

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

La partecipazione fornisce 7 crediti per i Counselor professionisti in aggiornamento. Inoltre il seminario fornisce 7 crediti formativi 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