

Corso di formazione alla consapevolezza del Sé

Quante volte nell'affrontare le innumerevoli prove della vita veniamo colti dall'insicurezza e dallo sconforto per i nostri "presunti" limiti e ci sentiamo inadeguati e sconfitti? Cos'è quello che ci manca veramente?

La professoressa Gabriella Vazzoler (conduttrice e counselor di gruppo – Ist. Psicointesi Assagioli) ci guida attraverso un corso settimanale di due ore a vivere meglio il nostro quotidiano, sviluppando la nostra creatività e gestendo meglio le nostre relazioni...

(leggi tutto..)

Corso di formazione alla consapevolezza del Sé – A cura di Anna Mascigrande



Quante volte nell'affrontare le innumerevoli prove della vita veniamo colti dall'insicurezza e dallo sconforto per i nostri "presunti" limiti e ci sentiamo inadeguati e sconfitti? Cos'è quello che ci manca veramente?

La professoressa Gabriella Vazzoler (conduttrice e counselor di gruppo – Ist. Psicointesi Assagioli) ci guida attraverso un corso settimanale di due ore a vivere meglio il nostro quotidiano, sviluppando la nostra creatività e gestendo meglio le nostre relazioni.

Durante il corso si affrontano, analizzandole e aiutandoci a dissolverle, le ombre che dentro di noi ci impediscono di vivere in sereno equilibrio.

Attraverso una piccola meditazione iniziale per acquietare emozioni e pensieri, seguita da riflessioni personali sull'argomento della serata, si procede ad una condivisione di gruppo e con espressioni creative di disegno spontaneo, riusciamo infine a liberarci dalle emozioni e dalle paure inconscie, facendo finalmente emergere le nostre reali potenzialità latenti.

Questo corso ci invita quindi in modo molto piacevole e spontaneo a:

- Favorire la conoscenza delle proprie potenzialità;
- Crescere in autostima ed in autonomia;
- Sviluppare la creatività;
- Vivere in modo armonico le nostre relazioni riuscendo ad aumentare in noi la consapevolezza, aiutandoci ad accrescere la nostra autostima, mostrandoci le qualità e le potenzialità che come tesori nascosti aspettano solo di essere portate alla Luce.

E poi.. direi che è un'ottima occasione per conoscerci!

Un caro abbraccio.. Anna.