



.D.

Associazione Studi e Ricerca DEMETRA

Formazione e prevenzione a sostegno della

Via Alzaia Naviglio Grande, 150 - 20144 – Milano

C.F. Fiscale: 13403140158

Tel.: 338.3836398 - Fax: 039.9277070

www.astrid.mi.it - info@astrid.mi.it -

astridemetra.blogspot.it

FORMAZIONE TEORICO-PRATICA 2018

L'Associazione ASTRID organizza quattro incontri allo scopo di diffondere la propria esperienza nel valorizzare la rete familiare nell'attività scolastica, educativa e nella relazione d'aiuto.

Inoltre propone di acquisire consapevolezza delle proprie capacità di ascolto, di osservazione, di elaborazione dei vissuti emotivi, attraverso forme creative al fine di appropriarsi di una comunicazione valida nei contesti familiari e sociali, nella pratica professionale.

Sede del corso: Via Alzaia Naviglio Grande, 150 - 20144 - Milano c/o
A.St.Ri.D. (Associazione Studi Ricerca DEMETRA)

Durata: 4 INCONTRI a tema, di ore 2,30 .

Ogni incontro comprende un'esperienza finalizzata all'addestramento all'ascolto empatico.

Tempi : il 4° sabato del mese (compatibilmente alle esigenze degli iscritti) ; a partire da ottobre , con il raggiungimento di minimo quattro iscrizioni.

E' prevista la possibilità di intercalare ogni incontro con una supervisione di gruppo (nello stesso mese).

GLI ARGOMENTI

1. Ripartiamo da mamma e papà. L'esperienza di figlio è alla base della qualità dell'essere adulto.
2. Distinguo e difendo le relazioni in famiglia. Gli elementi esterni che generano interferenze nei rapporti interni alla famiglia .
3. Allenamento all'ascolto emotivo: sento le emozioni, le riconosco, le nomino. Conoscere oltre il giudizio.
4. Il carico emotivo, quando non è riconosciuto, è generatore di stanchezza e attacco alla salute.

FASI DELL'ADDESTRAMENTO ALL'ASCOLTO EMOTIVO

- ✓ Ascolto emotivo : si impara a leggere il proprio vissuto emotivo distinguendo dal ragionare sui propri stati emotivi a partire dal giudizio.
- ✓ Analisi dei vissuti : si impara a distinguere gli stati emotivi che si raccolgono nei rapporti interpersonali e a riconoscere gli effetti degli stessi nel proprio atteggiamento . Si impara a distinguere i contenuti emotivi propri da quelli estranei e ad utilizzarli.
- ✓ Esercitazione ed elaborazione dell'intervento sul campo, mediante il lavoro di supervisione (ambito in cui si condividono gli strumenti operativi e metodologici).

- Si può partecipare anche a singoli incontri della formazione.
- Qualora ci fossero le condizioni, sarà data la possibilità di recuperare l'incontro a cui non è stato possibile partecipare.
- E' richiesta la tessera associativa dell'anno in corso € 50,00; il contributo per ogni incontro singolo di formazione è di €. 50,00; con preiscrizione ai quattro incontri, il contributo è di € 180,00.
- Per l'incontro di supervisione (durata 2 ore) si prevede il contributo di€. 40,00 .

Per informazioni contattare: Maria Casiraghi cell.[3392339024](tel:3392339024) e-mail: astridassociazione@gmail.com

www.astrid.mi.it - astridassociazione@gmail.com -
astridmetra.blogspot.it