

Liberare le energie, liberarsi dallo stress: rilassamento e armonia di Sé.

Verso la libertà emotiva

Il programma MCSR: il counseling motivazionale integrato
per la riduzione dello stress.



**Scuola Italiana di
Counseling Motivazionale Integrato®**

La **Scuola Italiana di Counseling Motivazionale Integrato®** organizza seminari che rappresentano una potente risposta a tutte quelle situazioni di stress, di demotivazione e di stanchezza interiore e a tutte le situazioni in cui tensione e pensieri indesiderati limitano la nostra carica vitale, le nostre difese psico-fisiche e la nostra voglia di vivere, ostacolando nelle persone un utilizzo globale delle risorse individuali.

Per info: studio@antoniobimbo-counselor.it Sito: www.scuoladicounseling.it/ .

Metodo: esperienziale nella parte applicativa, maieutico nelle riflessioni. Sessioni in piccoli gruppi, di due ore. Periodicità settimanale o quindicinale. Si lavora su materassino. 1° incontro info/motivazionale di preparazione + 8 incontri applicativi; homework di allenamento/apprendimento. Ai corsisti viene consegnato materiale didattico: letture relative ai seminari maieutici, file audio per esercizi, schede con sinossi degli esercizi.

Programma.

1. Incontro info/motivazionale, sessione preparatoria al programma, le tre fonti: C.M., DBT, Mindfulness). Consegna contenitore materiale. Il motivo per cui sono qui. Lo Skills Training per vivere le proprie emozioni. Ansia e stress. Quando il benessere prende corpo. Le tre menti, esercizi respirazione a stella, corpo libero. Homework: leggere materiale distribuito; Diario eventi piacevoli, uno al giorno; fare i primi 2 esercizi.
2. Accoglienza, rito d'inizio, collocazione. Rilassamento, concentrazione e pilota automatico nella società consumistica. Assaggio uvetta, assaggio del respiro. Lasciare scorrere. Immagina una scena di pace. Concentrazione sul respiro: esercizi. Analisi delle sensazioni, esercizi. Ringraziare desiderio (poesia). Debriefing. Homework: la meditazione camminata + esercizi appresi + lettura poesia.
3. Accoglienza, rito d'inizio, collocazione. Il ciclo dello stress. Consapevolezza del corpo e del respiro. Body scan . Consapevolezza del cuore . Debriefing. Il vaso di Pandora (lettura). Homework: Cosa è successo

oggi di nuovo e inaspettato? Cosa ho sentito per la prima volta? + esercizi appresi.

4. Accoglienza, rito d'inizio, collocazione. Quali sono le nostre paure. La ferita e la risorsa. Esercizio della rabbia. Esercizio rilassamento e dialogo interiore: le tre menti. Meditazione delle mani, meditazione del volto. Associati/dissociati, connessione, appartenenza e contatto. Debriefing. Io come voi sono stata sorpresa (poesia). Homework: esercizi appresi.
5. Accoglienza, rito d'inizio, collocazione. Che rapporto abbiamo con il nostro corpo? Esercizio sull'odio. Meditazione del sassolino. Svuotare la mente. Meditazione seduta. Debriefing. Homework. Meditazione non strutturata + esercizi appresi.
6. Accoglienza, rito d'inizio, collocazione. E' possibile una vita felice? Se si come è possibile raggiungerla? Liberazione della mente. Esercizio sulla felicità. L'azione. Meditazione delle mani a coppie. Debriefing. Oggi (poesia). Homework: esercizi appresi.
7. Accoglienza, rito d'inizio, collocazione. Cos'è l'amore di sé? Quali forme di amore di sé conosciamo? Esercizio sul distacco. Esercizio sul contatto. Esercizio sulle radici. Chi sono io? Debriefing. Homework: esercizi appresi.
8. Accoglienza, rito d'inizio, collocazione. Che rapporto abbiamo con l'altro? Esercizi tantrici . Pratica meditativa 9-0. Esercizio di "trainspotting", esercizi per l'insonnia. Debriefing. Homework: esercizi appresi.
9. Accoglienza, rito d'inizio, collocazione. Esercizio per evocare la serenità. Ringraziare desiderio (poesia). Parole mente saggia, libere associazioni +cerchio parasimpatico: sbocciare, senso di pace, soddisfazione, amore... Debriefing. Homework. Un nuovo inizio. Lettera motivazionale.

Contributo d'iscrizione: 30 € a incontro.

Inizio 1° gruppo: settimana dal 23 al 28 marzo

Condotta da



studio@antoniobimbo-counselor.it

www.antoniobimbo-counselor.it

www.scuoladicounseling.it/