

IL POTERE TRASFORMATIVO DELLO SGUARDO COMPASSIONEVOLE

PERCORSO ESPERIENZIALE DI GRUPPO IN PRESENZA



“Possiamo non avere la colpa per come è la nostra mente, per ciò che si agita in essa, ma solo noi possiamo assumerci la responsabilità di addestrarla nella direzione della nostra felicità e quella degli altri”

Paul Gilbert

8 sabati mattina dal 3 febbraio al 6 aprile ore 10.00 – 12.30 (con pausa il 10 febbraio e il 30 marzo) + 1 incontro intensivo facoltativo di approfondimento sabato 13 aprile (10.00 – 16.00)

Durante il percorso, a carattere esperienziale, verrà proposta una progressione di pratiche guidate con le quali andremo ad allenare il nostro sistema calmante e la parte più saggia di noi, che “metteremo al lavoro” per imparare a rivolgere uno sguardo gentile e non giudicante verso noi stessi e a prenderci cura delle nostre emozioni sgradevoli e della nostra parte autocritica

PROGRAMMA DEGLI INCONTRI



PRIMO INCONTRO

Esercizio dei 3 cerchi, pratica del respiro calmante, luogo sicuro compassionevole.

SECONDO INCONTRO

Pratica del flusso della vita, incontro con il personaggio compassionevole.

TERZO INCONTRO

Il personaggio compassionevole a lavoro con le nostre emozioni spiacevoli.

QUARTO INCONTRO

Impersonificazione del personaggio compassionevole, lettera compassionevole, pratica della postura compassionevole.

QUINTO INCONTRO

Differenza tra autocorrezione compassionevole ed autocritica, incontro con l'autocritica.

SESTO INCONTRO

Il personaggio compassionevole a lavoro con l'autocritica.

SETTIMO INCONTRO

Il personaggio compassionevole a lavoro con la vergogna.

OTTAVO INCONTRO

I quattro portali della Self Compassion, la compassione allo specchio, pratica del respirare compassione.

INCONTRO INTENSIVO DI APPROFONDIMENTO

Compassion sui dati di realtà
Compassion ed Autostima

Caratterizzazione compassionevole di Sé
Pratica sul Sé futuro

Destinatari: chiunque desideri migliorare la qualità della propria vita, anche senza precedenti esperienze di meditazione

Strumenti: meditazioni guidate, disegni, condivisioni, mindful yoga compassionevole

Al termine di ogni incontro saranno inviati ai partecipanti gli audio delle meditazioni fatte insieme. Tra un incontro e l'altro ci saranno indicazioni per l'allenamento del sistema calmante nella quotidianità.

Nel caso si perdesse un incontro, si riceverà una mail con il riassunto dei contenuti, l'audio delle pratiche svolte e le istruzioni per la settimana, in modo da riagganciarsi facilmente all'incontro successivo.

Condizione: dott.ssa Emanuela Puzio, psicologa psicoterapeuta, terapeuta e trainer Compassion Focused Therapy, istruttrice senior di Mindfulness Protocollo MBSR



Luogo: Centro per lo Sviluppo Integrato della Persona in V.le Kennedy 1 a Grottaferrata



Costo: 240 euro complessivi per i primi 8 incontri, 60 euro per l'incontro intensivo di approfondimento facoltativo (ricevute scaricabili come spesa sanitaria).

Il gruppo in presenza sarà attivato con un minimo di 6 partecipanti. Le iscrizioni rimarranno aperte fino ad un massimo di 12 partecipanti per garantire il carattere interattivo ed esperienziale del Percorso. Sarà rilasciato attestato di partecipazione.

Iscrizioni entro lunedì 29 gennaio all'indirizzo mail emanuelapuzio73@outlook.it o al 3471299866 (anche WhatsApp).