

SEMINARIO TEORICO/PRATICO GRATUITO DI INTRODUZIONE ALLA COMPASSION FOCUSED THERAPY

Sabato 20 gennaio 2024 ore 10.00 – 12.30

*In modalità mista: online su Zoom e in presenza presso la biblioteca
comunale di Grottaferrata (Rm)*

Cos'è la Compassione?

Che rapporto c'è tra Compassione e qualità della vita?

Come allenare il nostro sistema calmante?



Durante il seminario introduttivo risponderemo insieme a queste domande, capiremo come funzioniamo attraverso l'esplorazione dei tre sistemi di regolazione emotiva presenti in ognuno di noi, capiremo il rapporto che c'è tra Compassione, felicità, autostima e riduzione dello stress e scopriremo come allenare il sistema calmante per migliorare la nostra qualità della vita. La presentazione delle slide sarà alternata con la condivisione di pratiche esperienziali, per iniziare subito insieme a sperimentare i benefici di uno sguardo compassionevole su di sé.

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

Destinatari: il seminario è aperto a tutti, anche senza precedenti esperienze di meditazione

Iscrizioni: emanuelapuzio73@outlook.it, 3471299866 (anche WhatssApp)