counselART

Corso online A TU PER TU COL GIUDICE INTERIORE 1° parte
(A cura di Indira Marcella Valdameri)

Nuovo corso/laboratorio di Scrittura Emozionale incentrato sull'esplorazione del Giudice Interiore da martedì 15 novembre 2022 (dalle 20,15 alle 10,45)

N.6 incontri online

Questo laboratorio si prefigge di prendere coscienza dell'esistenza del Giudice Interiore - quella parte di noi che costantemente giudica e dirige il nostro stato e il nostro operato - e di rapportarci a lui in modo autorevole e costruttivo.
Studiato per contattare in modo autentico e significativo le diverse sfaccettature del tuo essere, ti accompagna ad avere una maggior consapevolezza di come agisci o re-agisci di fronte alla vita.

Modalità e tecniche usate :

Ogni incontro prevede l'introduzione del tema in esame cui seguono in ordine sparso:
- Lettura di uno o più brani ispiratori
- Stesura di un tuo breve testo in cui esprimi emozioni e riflessioni che sorgono nel momento
- Riflessioni corali, lettura e analisi dei testi.

A chi è rivolto:

- Counselor
- ArtCounselor
- Operatori olistici
- Insegnati e Educatori
- Amanti della scrittura introspettiva
- Esploratori del'Essere
- Chiunque voglia apprendere nuovi strumenti creativi di auto-indagine

Programma:

- Cos'è il Giudice Interiore
- Come si forma e perché
- Cosa fa
- Come si comporta
- Le sue funzioni
- Riconoscere l'attacco
- Come difendersi dai suoi attacchi e manipolazioni
- Test di apprendimento e breve relazione (tesina)
- Invio online degli attestati

Date Lezioni:

Martedì 15/11/2022
Martedì 22/11/2022
Mercoledì 07/12/2022
Martedì 20/12/2022
Martedì 17/01/2023
Martedì 24/01/2023

Durata lezioni 2h 30m cadauna (tot. 15 ore)
Costo Corso: €.170,00
Possibilità di accedere al secondo livello

Su richiesta si rilasciano ECP per l'aggiornamento della formazione permanente emessi dalla piattaforma CEPRAO (SIAF). Se fai parte di altre associazioni diverse da SIAF puoi, al ricevimento dell'attestato di ECP, chiedere alla tua segreteria l'adeguamento in base ai suoi parametri.

— — — — — — — — — — —

Questo laboratorio formativo è un percorso di riconoscimento di **quella parte di noi che giudica costantemente il nostro operato**.

Chiameremo questa parte "**Giudice Interiore**" che la psicologia tradizionale chiama "Superego", ovvero che sta sopra all'Ego.
L'Ego è la nostra personalità e il Giudice Interiore la sovrintende come un generale occulto che decide cosa è buono o cattivo, cosa è giusto o sbagliato.
In pratica **controlla completamente la nostra** vita.

Non possiamo lavorare con il nostro Ego, comprenderlo ed evolverci se non abbiamo lavorato con il Superego.

Chiamo "lavoro" questo processo di riconoscimento, perché è realmente un "lavoro", per cui ti chiedo, fin da ora, di prendere la decisione chiara e netta di impegnarti al massimo per stanare la sua voce condizionante e di rapportarti a lei con fermezza e coraggio.
Insieme scopriremo come è possibile farlo.

Quindi dicevo: il Giudice interiore è quella parte della struttura psichica che, attraverso giudizi e ammonizioni, rimproveri e premi, **ricrea la nostra immagine sostenendola insieme a una particolare raffigurazione della realtà**, facendoci vivere in un mondo interiore, e di relazione, basato su immagini e non sulla connessione e interazione di individui reali.
In pratica viviamo e ci relazioniamo tutti attraverso maschere che rappresentano chi e come dovremmo essere, modificando la percezione interna ed esterna a noi.
Vedremo bene di che si tratta.

Innanzitutto è necessario riconoscere che dentro di noi esiste un **conflitto fondamentale tra controllo e libertà/amore e una struttura che impedisce la capacità di percepirlo**.

Infatti, inconsapevoli della presenza e coercizione di questo conflitto, siamo dominati da una prevaricante voce interiore che stabilisce **come dovremmo essere** e raramente ci permettiamo di ascoltare la gentile voce dell'anima che invece **sosterrebbe e incoraggerebbe il nostro essere naturale.**
Il risultato è sentirci inadeguati, privi di valore, indegni di amore ecc. ecc.

Per non sentire questo giudizio interno, e negando perfino la sua esistenza, abbiamo **bisogno di creare un'immagine positiva di noi e di spostare i conflitti verso l'esterno** (giudicando l'altro, vendicandoci usando le diverse modalità a noi conosciute, ecc).
Trovare un capro espiatorio all'esterno di noi, infatti, ci permette di spostare la nostra attenzione da dentro a fuori nel tentativo di non percepire il dolore provocato dalla perdita del nostro valore intrinseco.

In questo laboratorio, il cui strumento principale di auto-indagine è la Scrittura Emozionale, **staniamo la sua voce, impariamo a rapportarci a lei in modo costruttivo e a essere autorevoli nei suoi confronti al fine di toglierci quella "maschera" che siamo costretti a indossare fin da tenera età nel tentativo di sentirci adeguati di fronte alla vita e agli altri e per ricevere amore e considerazione.**

counselART
Counseling Olistico Integrale

INDIRA MARCELLA VALDAMERI
Counselor Professional e Operatore OI.Trainer

Iscritta nei registri di Attestazione di Competenza Professionale SIAF
Counselor: LO184-CO - Operatore Olistico: LO371T-OP
Professionista regolamentata dalla legge 4/2013

www.counselart.it - fb: Indira Marcella Valdameri-Counselart

Autrice di **Pane Amore e Consapevolezza** - un perCorso spirituale e pratico per Genitori, Educatori e Counselor - anima curiosa e riflessiva, spirito ribelle, approccio diretto e, ahimè, a volte un po' scurrile, sono mamma e nonna.

Con intensità e totalità, dedico la maggior parte della mia vita all'esplorazione personale approfondendo studi, ricerca e meditazione con maestri di diverse scuole e pensiero.

Da oltre 10 anni accompagno persone di ogni età a sviluppare risorse e talenti personali per vivere con totalità e creatività.

Se cerchi consigli, non posso aiutarti.

Se invece hai deciso di operare un cambiamento responsabile nella tua vita e cerchi qualcuno che ti accompagni a confrontarti autenticamente con paure, limiti e convinzioni, eccomi: l'ho fatto per me, spietatamente, e continuo a farlo.

So cosa significa inoltrarsi nella propria oscurità e so che lì in fondo c'è l'Essenza.

In collaborazione con

Accademia Sentiero Olistico

Registro Europeo Operatori Olistici
SCUOLA ACCREDITATA