

Ripristinare e stabilire i confini

Proteggere il sé prezioso



25-26 Maggio 2024

Kavi Alessandro Gemin

Milano, Kalapa sede

info@somatic-experiencing.it

tel 02 29510029

Stabilire dei limiti verso sé stessi e gli altri, aiuta a sviluppare e mantenere un chiaro senso di chi siamo, evidenziando ciò che ci separa dagli altri.

I confini sani sono quei limiti che poniamo al nostro tempo, alle nostre emozioni, al nostro corpo e alla nostra salute mentale per mantenerci resilienti, solidi e soddisfatti di ciò che siamo.

Determinano i presupposti del rispetto fondamentale di sé e degli altri.

I confini sani comunicano agli altri ciò che si vuole o non si vuole tollerare, consentendoci di prendere in mano la nostra vita.

Un'esperienza traumatica ha sempre un impatto sui nostri confini, che siano fisici, intellettuali o emotivi e influisce sul potere personale e sull'autostima in modo importante. La violazione dei confini nel periodo evolutivo, ad esempio, si intreccia con la vergogna e la svalutazione di sé. Questo porta a dubitare del proprio valore, a sentirsi svalutati e a non sentirsi in diritto di dire "no". Tutto ciò che facciamo con SE ha il proposito di ristabilire il senso di sicurezza e assertività dell'individuo, grazie anche alla riparazione dei confini violati e

alla capacità di coltivare dei confini sani stabili e sicuri.

Riuscire a delineare dei confini, riflette la cura e il rispetto di sé stessi. I confini così consolidano il potere personale, riducendo il rischio di essere abusati, vittimizzati, sfruttati o manipolati dagli altri, e diminuendo le possibilità di essere sopraffatti da ulteriori traumi.

In questo corso esploreremo modi di valutare e ripristinare i confini nelle sessioni di SE. Pratteremo strategie per stabilire dei limiti che proteggano il benessere mentale, fisico ed emotivo dei clienti, favorendo lo sviluppo di relazioni sane.

In teoria e pratica confronteremo la difficoltà nel definire confini e limiti che tutelino il proprio interesse, senso di valore e dignità, nel rispetto di sé stessi e degli altri.

Essere consapevoli della qualità, presenza o assenza dei confini e lo sviluppo dell'assertività necessaria per mantenerli, ci aiuterà a definire strategie più adatte ed efficaci per supportare i clienti nella risoluzione del trauma.

Alcuni temi da esplorare:

- Definizione di confini
- Importanza dei confini per il mantenimento del senso di sé e della resilienza
- Confini sani e confini non sani
- Modalità di ripristino dopo la rottura dei confini nel trauma
- Esplorazione di modalità e strategie efficaci per stabilire i propri confini

Dove

Milano - Kalapa, Via Maiocchi 18

Orari

Sabato 25 – 10.00-13.00 - 14.30-18.00

Domenica 26 - 9.30-13.00 - 14.30-17.00

Info

info@somatic-experiencing.it – Tel 02 29510029 – Mob. 375 7457955

www.somatic-experiencing.it

Crediti

SEP: 12 crediti

ALLIEVI SE: 2 crediti supervisione

Kavi Alessandro Gemin CO, BCST, SEP Diplomato come osteopata presso il Canadian College of Osteopathy, ha un'ampia formazione in varie discipline psico-somatiche. Pratica e insegna Biodinamica Craniosacrale dal 1995 ed è direttore dell'Institute for Craniosacral Balancing®. Ha completato la formazione sul lavoro prenatale e della nascita con Ray Castellino ed è operatore e insegnante di Somatic Experiencing®. Un ulteriore interesse è lo studio del System Centered teachings®, sviluppato da Yvonne Agazarian, per il lavoro con le dinamiche di Gruppo e i sistemi umani.

