

La vergogna è in stretta connessione con l'identità, è un'emozione antica e complessa che può mettere in discussione l'immagine perché accompagnata da pensieri di fallimento, di annullamento e disistima.

Le esperienze personali che producono vergogna, quando sono accettate ed elaborate, accrescono la conoscenza di sé e la possibilità di cambiamento positivo, quando invece sono negate, provocano lo sviluppo di una corazza difensiva che allontana la persona dalla sua realizzazione, limitando la propria capacità empatica nella relazione con l'altro.

La paura è un'emozione che può manifestarsi in molteplici aspetti: la paura del castigo, dei giudizi, del rifiuto, della solitudine, del fallimento o del successo, dell'intimità, del confronto, di perdere il controllo, sabotando la nostra creatività e libertà di amare e di essere amati.

Tre giorni per trasformare le nostre vergogne e le nostre paure così da scoprire i nostri tesori più nascosti, integrarli positivamente nella nostra vita e nella costruzione della nostra identità...un viaggio che conduce a ritrovare un naturale stato di vitalità, di amore verso sé e gli altri, di sensibilità e gioia.

Temi trattati:

- le ferite primarie
- Le strategie compensative
- la vulnerabilità
- la saggezza interiore

Trainer: Dott.ssa Isabella Benzoni
Codocenti: csl Francesca Delbono
csl Sabrina D'India
csl Maria Claudia Porcella



Cenni organizzativi:
RESORT DOMINIO BERGEGGI
ORARI:

Inizio venerdì alle ore 17,30 termine domenica verso le 17

Per informazioni e iscrizioni rivolgersi a:

dott.ssa Isabella Benzoni isabellainsieme@gmail.com cell 3389173273
csl Maria Claudia Porcella maricipi@hotmail.it cell 3477374302



TRASFORMARE PAURA E VERGOGNA



Resort Dominio Bergeggi(SV)

da venerdì 14 Aprile a domenica 16 Aprile
2023

Scadenza iscrizioni 5 Aprile 2023