



Maria Grazia Messaglia
psicologa e psicoterapeuta

CORSO DI CRESCITA PERSONALE

CONOSCERE E AFFRONTARE I DIVERSI ASPETTI DELLA NOSTRA ESISTENZA

*“Un corpo naturale e spontaneo
è quello in cui il movimento,
sensibilità e pensiero si integrano
in azioni aggraziate”*

Lowen

Il corso vuole offrire strumenti per conoscere e affrontare i diversi aspetti della nostra esistenza: la **comunicazione**, la **voglia di relazione**, i **conflitti**, il **rapporto con il nostro corpo**, la **sessualità**, il dolore della **solitudine**, la creatività, l'amicizia, i passaggi di vita, la difficoltà e la spinta ad esprimersi nella propria specificità. Imparando a riconoscere e a esprimere le proprie emozioni si potenzia il livello di autostima e si aggiunge un giusto equilibrio per affrontare al meglio i piccoli e grandi problemi quotidiani ed in particolare un sano rapporto con il cibo, conoscendone il suo significato simbolico ed il suo valore.

Il metodo prevede la partecipazione di **mente-corpo-emozioni** nel:

1. riconoscere le proprie emozioni nella situazione presente, nel contatto e nella relazione con l'altro e imparare a gestirle in modo adeguato e soddisfacente per entrambi;
2. migliorare l'autostima;
3. imparare tecniche che attivano le proprie risorse personali per sviluppare un rapporto sano con il cibo;
4. facilitare la relazione con se stessi e gli altri;
5. elaborare un percorso centrato sulla consapevolezza e sull'intelligenza emotiva per un **miglioramento personale e professionale**.

Nel corso si utilizzeranno tecniche di:

induzione ipnotiche

programmazione neurolinguistica

tecniche di consapevolezza corporea

Il corso potrà svolgersi sia individualmente che in piccoli gruppi.

Oltre all'ipnosi individuale egualmente utile è l'ipnosi di gruppo che attiva la possibilità di uno scambio di esperienze personali, in relazioni o meno con il cibo, potenzialmente assai utile.

[PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI TEL. 3382988884](tel:3382988884)