

## *La Volontà*

### Come riconoscerla e allenarla per esprimere e realizzare i nostri desideri

*Quante volte ci proponiamo di fare qualcosa e finiamo per agire in modo diverso?*

*Riusciamo davvero a riconoscere i desideri più autentici e orientare le azioni verso i nostri obiettivi?*

*Siamo in grado di fare una scelta quando abbiamo di fronte più possibilità?*

Tutte queste domande chiamano in campo **la volontà**, che è prima di tutto la manifestazione di **un desiderio**. Solo quando riusciamo ad agire in maniera coerente con i nostri desideri entra in gioco questa spinta, una *risorsa energetica* che ci allinea al nostro sentire più profondo in tutti gli aspetti della vita.

La volontà può essere allenata, rinforzata ed esercitata: proprio come se fosse un muscolo.

Prendendo parte al seminario si potrà più facilmente:

- **Sviluppare la volontà nei suoi molteplici aspetti**
- **Riconoscere e superare gli ostacoli che ci separano da obiettivi e desideri**
- **Organizzare meglio le energie in vista dei nostri progetti di vita, di relazione e di lavoro.**

Nel seminario si lavora in gruppo, integrando storie individuali e contributi teorici. Nel gruppo si fa un'esperienza di condivisione, con la complicità di varie tecniche di lavoro come scrittura, disegno libero, uso del colore e di immagini evocative.

Il costo di iscrizione al seminario, condotto dalla professional counselor **Alessandra Bortolami**, è di **140 euro**.

Per partecipare o richiedere informazioni: [alessandra\\_bortolami@yahoo.it](mailto:alessandra_bortolami@yahoo.it); 338.5089689.

Scuola Superiore di Counseling, Via S. Donato 59, Torino

**sabato 4 marzo** dalle ore 9.30 alle ore 18.30

**domenica 5 marzo** dalle ore 9.30 alle ore 13.30