

La Volontà

Come riconoscerla e allenarla per esprimere e realizzare il proprio progetto di vita

Domenica 21 febbraio 2016

dalle ore 10.00 alle ore 18.00

Alessandra Bortolami, professional counselor
Via Prali 4, Torino

La volontà è la spinta energetica fondamentale che ci permette di scegliere e percorrere la strada che corrisponde al nostro sentire più profondo e ai nostri desideri sia nella vita privato che in quella professionale. Come tutte le potenzialità, anche la volontà può essere allenata, rinforzata, ed esercitata come se fosse un muscolo.

Obiettivi

Fornire ai partecipanti gli strumenti per sviluppare le qualità e gli aspetti della volontà, riconoscere e superare gli ostacoli al raggiungimento dei propri obiettivi e alla realizzazione dei propri desideri. Organizzare in modo più efficace le energie in vista dei propri progetti di vita, di relazione e di lavoro.

Metodologia

Il lavoro di gruppo si svolgerà attraverso la condivisione e l'elaborazione dei vissuti dei partecipanti, utilizzando tecniche di lavoro come la scrittura, il disegno libero, l'uso del colore o delle immagini evocative.

Costo: 50 euro