



**TI ACCORGI CHE
SPESSO SEI
SCONTENTO?**



**CHE LE RELAZIONI NON TI
SODDISFANO COME VORRESTI?**



**CHE CONTINUI AD INFILARTI IN
RELAZIONI CHE POI TI DELUDONO ?**



**CHE NEL LAVORO
VORRESTI ALTRO,
MA NON SAI COSA
E TEMI NEL
CAMBIARE ?**

CONOSCERSI CON L'ANALISI TRANSAZIONALE

**Cambiare gli schemi relazionali
che non ti piacciono, divertendoti!**

Corso on-line

Condotto da
Lucia Liberti Psicologa e formatrice

5 lunedì dalle ore 20.30 alle 22,30

22 febbraio
1, 8, 15 e 22 marzo 2021





Non ti soddisfa il tuo modo di relazionarti?

Noti che spesso non sei capito come vorresti?

Accetti spesso situazioni che non ti piacciono solo perché non sai come affrontarle?

Non ti senti efficace per come rispondi alla commessa, al vicino di casa o al collega di lavoro?

**Questo breve corso di autoconoscenza fa per te...
puoi imparare a conoscerti comprendendo quali schemi usi,
e se non ti piacciono, li puoi cambiare divertendoti!**

Il modello usato

è quello dell'Analisi Transazionale il cui focus sono le relazioni umane e che mette in risalto quale sia il nostro ruolo nello stare con gli altri. E' adatto a tutti e sorprende per la sua semplicità e immediatezza di applicazione.



Essere
consapevoli
richiede la
capacità di
vivere nel qui e
ora, nel
presente, non
nel passato o
nel futuro.

Eric Berne

Per chi

La **partecipazione è libera a tutti**: giovani e meno giovani, principianti ed esperti. La partecipazione è indicata a coloro che desiderano riscoprirsi, aprirsi, esprimersi, entrando in contatto con la propria Vitalità.

Ai professionisti presenti e futuri che scelgono di meritare e ottenere di più dalla propria professione nel rispetto dell'integrità e dell'etica professionale.



Il potere dell' autoconsapevolezza

Il corso, in cinque serate di due ore ciascuna, offre un'analisi di alcuni dei comportamenti automatici che abbiamo acquisito durante l'infanzia, delle ragioni che li hanno instaurati e di come li mettiamo in azione e... se scopriremo che non ci piacciono, potremmo **cambiare i nostri schemi come una "maglietta"**.



Programma

1a serata: "copioni di vita" modalità intrapresa nell'infanzia e che riproponiamo per ottenere ciò che vogliamo o semplicemente per sopravvivere. Quale è il tuo? Giochiamo e conosciamo con l'aiuto della mitologia.

2a serata: "Le posizioni esistenziali" (OK+ e OK-), quattro comportamenti che ci danno la possibilità di capire come ci poniamo di fronte agli altri e che rispecchiano direttamente il nostro livello di autostima.

3a serata: "Tre ruoli fondamentali" (Genitore, Adulto, Bambino) modalità che recitiamo sul grande palcoscenico della vita. Riconoscere i propri stati dell'Io ci permette di diventare consapevoli dell'utilizzo che ne facciamo, migliorare le nostre relazioni e la qualità della vita.

4a serata: "Le carezze" garantiscono all'individuo benessere fisico e psicologico e soddisfano il bisogno di riconoscimenti, innato e naturale, che tutti hanno. Le sai chiedere? E se non ti piacciono, le sai rifiutare?

5a serata: I "giochi psicologici" Hai mai vissuto un'interazione nella quale tu e l'altro alla fine vi siete sentiti a disagio e avete detto a voi stessi una cosa del tipo: «Perché continua a succedermi questo?», «Come mai è successo di nuovo?» Sono modalità non utili che usiamo nella vita, nel lavoro, nella coppia che attuiamo con finalità spesso distruttive ma modo inconsapevole.



L'Analisi Transazionale (AT) è una teoria psicologica dello Sviluppo e delle Comunicazioni relazionali ideata da Eric Berne. Si interessa ai meccanismi con cui gli individui interagiscono tra loro (transazioni); a quali schemi sono stati richiesti nell'infanzia (copioni); a come ci si pone in relazione agli altri (posizioni esistenziali); a come l'individuo ricerca riconoscimenti; a come siamo e come funzioniamo sia in modo utile che inefficace (carezze e giochi psicologici). L'AT fornisce un modello di lavoro che può essere utilizzato per modificare le strategie che sono state costruite durante l'infanzia e che hanno creato dinamiche utilizzate nella vita adulta, anche quando esse portano a risultati inesistenti e/o dolorosi



Durata: orari e date

10 ore in 5 incontri serali, dalle 20,30 alle 22,30, on-line: 22 febbraio, 1, 8, 15 e 22 marzo 2021

Modalità di svolgimento

Attraverso questionari, esercitazioni pratiche e brevi test hai la possibilità di approfondire gli argomenti trattati per trarne i massimi benefici.

Titolo di studio rilasciato

Al termine di tutti gli incontri viene rilasciato ATTESTAZIONE DI PARTECIPAZIONE ai sensi della legge 4/13, valida come credito formativo E.C.P. per i professionisti del benessere di tutte le categorie.



DICONO DI NOI...

Questo corso è stata un'esperienza importante, che mi ha fatto aprire gli occhi su un mondo vasto da dove poter attingere per ampliare le mie conoscenze e sviluppare la mia esperienza di vita.

Giovanni M. > 2018

Ho trovato questo corso molto utile perché nella pratica ho trovato subito applicazione. È stata integrata bene la teoria con la pratica da parte dell'insegnante che è stato molto chiara, semplice ed esaustivo. Sono veramente soddisfatta e lo consiglio a tutti.

Martina F. > 2018

Straordinaria esperienza umana ed energetica, difficile spiegare a parole quanta presenza e voglia di continuare su questa strada mi abbia donato questo percorso...

Anna P. > 2017

Questo posto (non è un posto fisico, è più una dimensione, una condizione) ti smuove qualcosa dentro. Lasciarsi guidare in questa esperienza è come ritrovare un vecchio amico, che da lungo tempo non ci faceva visita... E' l'inizio, il durante e la fine di un cerchio. Qualcosa che le parole non possono descrivere, una sensazione tutta da vivere.

Riccardo F. > 2017

Ti ringrazio, vi ringrazio per avermi fatto vivere questa esperienza che e' andata a sobillare e rimuovere un indefinito macigno che da troppo tempo portavo nel mio viaggio... Grazie è troppo poco per riempire lo spazio, il vuoto che mi aiutate a raggiungere. Vi voglio tanto Bene.

Cristina C. > 2017

L'approccio di Centro Olos credo sia il migliore che io abbia mai sperimentato finora: competenza molto elevata ed eterogenea capacità di comunicazione e di coinvolgimento.

Chiara R. - 2018

Ho imparato tante cose nuove e mi è piaciuto notare che i programmi didattici sono in continuo aggiornamento. Sono molto soddisfatta.

Laura P. - 2018

Per me è stato un corso interessante: sono al primo approccio con queste tecniche. Le spiegazioni sono fantastiche: semplici e chiare. Mi è piaciuto perché c'è molta pratica e questo mi ha aiutato a comprendere bene la parte teorica.

Diana G. > 2018

Sono stata entusiasta, onorata e piacevolmente sorpresa della vostra eccellente organizzazione, della cura e amore che avete messo in tutto, dei sorrisi e abbracci sempre pronti ad accogliere e condividere, della vostra straordinaria semplicità ed efficienza. Non sapevo cosa aspettarmi da questa esperienza, forse avevo capito fosse più teorico. Il fatto che fosse molto esperienziale ha fatto sì che tutto fosse più facile e amichevole. Ho incontrato tante anime buone e che continuano ad accompagnarmi. Staff eccezionale, molto coeso e rincuorante.

Atmajyoti > 2014

CHI CONDUCE



LUCIA LIBERTI

Laurea in Psicologia Clinica conseguita presso l'Università agli Studi di Padova; Specializzazione in Psicoterapia presso la Scuola Superiore di Specializzazione dell'Università Pontificia Salesiana di Roma; Specializzazione in Psicologia Forense e Mediatore Familiare Sistemico. Iscritta all'Albo degli Psicologi del F.V.G.; consulente del Giudice come C.T.U. presso il Tribunale di Pordenone e presso il Tribunale per i minori di Trieste. Numerose le specializzazioni: conoscenza e utilizzo di Tecniche Corporee; Cooperative Learning; Body Therapy. Durante la sua lunga carriera professionale, ha prestato l'attività di consulenza civile presso l'Ospedale Militare di Udine. Ha svolto docenza per corsi di formazione per docenti di scuole primarie e secondarie e per l'immissione in ruolo presso il Provveditorato agli Studi di Pordenone. Tiene docenze e consulenze dirette per bambini,



adolescenti, adulti. Collabora col centro "Punto Salute F.V.G" di Codroipo come consulente e formatore. Segue gruppi di Genitori in crescita da oltre 15 anni e gruppi per argomenti di crescita personale, sviluppo conoscenza e gestione delle emozioni; sviluppo della memoria emotiva; prevenzione e gestione dello stress; tecniche di comunicazione efficace e comunicazione e marketing etico. Formazione permanente per addetto alla sorveglianza e all'assistenza di minori e anziani. Da diversi anni collabora con il Centro Olos nella conduzione di Gruppi di Crescita Personale ad indirizzo Psicosomatico.

Contatto: lucialiberti@libero.it

CONTRIBUTO SPECIALE DI PARTECIPAZIONE

- **I 5 incontri a € 99** anziché € 270 + **€ 10 tessera associativa annuale**

AGEVOLAZIONI E RIDUZIONI:

Centro Olos è un'associazione di promozione sociale che ha la finalità di promuovere e diffondere il benessere olistico. Le quote di partecipazione richieste sono riservate ai soci e già notevolmente ridotte rispetto a corsi simili reperibili sul mercato, (ricordiamo che il valore commerciale di questo corso è € 500).

Centro Olos offre BORSE DI STUDIO e SPECIALI AGEVOLAZIONI a coloro che si iscrivono ai percorsi formativi professionali per Operatore, Professionista e/o Counsellor Olistico. Invitiamo a prendere contatto con la segreteria al numero 320.0433.818 per informazioni dettagliate.

RICHIEDI LE SCHEDE DI PRESENTAZIONE DEI PERCORSI COMPLETI

LA QUOTA INCLUDE

Quota di iscrizione; la partecipazione agli incontri on-line e alle esercitazioni; eventuale materiale didattico fornito dalla docente; affiancamento operativo (solo per percorsi professionali) - rifrequenza con contributo ridotto al 50% e convalida delle ore di rifrequenza come specializzazione - Centro Olos è Associazione di Promozione Sociale esente I.V.A. in base all' art. 4 del DPR 633/71; L'attestazione di partecipazione valida come credito per le formazioni olistiche.

LA QUOTA NON INCLUDE

iscrizione associativa annuale 10 euro a persona; sessioni di intervizione on-line con la docente (solo su richiesta); sessioni di supervisione (6 ore obbligatorie per il diploma) da versare direttamente al docente (chiedi l'elenco dei docenti Olos convenzionati); quanto non specificato nella voce "la quota include"



DATE E ORARI

Lunedì 22 febbraio, 1, 8, 15 e 22 marzo 2021

Dalle 20,30 alle 22,30

Tutte le lezioni saranno videoregistrate (nel rispetto della privacy dei partecipanti)

TITOLO DI STUDIO RILASCIATO

Al termine di tutti gli incontri, su richiesta viene rilasciato **ATTESTAZIONE DI PARTECIPAZIONE** ai sensi della legge 4/13, valida come credito formativo E.C.P. per i professionisti del benessere di tutte le categorie.

QUESTO WORKSHOP PUO' FAR PARTE DEI PERCORSI

- > OPERATORE OLISTICO
- > PROFESSIONISTA OLISTICO SPECIALIZZATO
- > COUNSELLOR OLISTICO (con e senza specializzazione)

ATTIVITA' RISERVATA AI SOCI



INFO TECNICHE

Gli incontri si svolgeranno a distanza, utilizzando la piattaforma di videoconferenze online ZOOM e saranno videoregistrati.

Le registrazioni saranno visibili per 15 giorni alla pagina Facebook di ISHA ANAND (al quale va richiesta l'amicizia).

Consigliamo di seguire gli incontri da PC, non da cellulare. [QUI](#) trovi i requisiti minimi di sistema necessari per accedere.

Ad ogni partecipante è richiesta:

- una connessione internet stabile che assicuri la trasmissione audio e video
- un computer, tablet o smartphone con telecamera e microfono
- Carta e penna per appunti ed esercizi

Per favore, accedi 15 minuti prima al primo incontro: un nostro supporto tecnico (Isha 339.7733.611) sarà già presente online per aiutarti nel caso avessi qualche difficoltà tecnica di connessione.

COME PARTECIPARE

1. Dopo l'iscrizione ti verrà inviata una mail con le istruzioni per partecipare e il link per il collegamento ZOOM.
2. L'invito a tutti i partecipanti è di organizzarsi per creare uno spazio adeguato in cui permanere, in cui potersi raccogliere, lontano da rumori o altre interazioni che possano interferire con il corretto svolgimento del lavoro.
3. Il corso è interattivo, pertanto chiediamo a tutti i partecipanti di tenere accesa la telecamera per poter essere seguiti e per creare un campo energetico efficace.

4. L'uso del telefono, se necessario, è quindi strettamente limitato allo svolgimento del corso. Assicurati di silenziare il cellulare per non essere disturbato e per non disturbare gli altri partecipanti durante le lezioni, ma tienilo acceso durante le pause tra una lezione e l'altra per essere eventualmente contattato dai conduttori.
5. Evita di mangiare, bere o svolgere altre attività durante gli incontri online.
6. Durante i momenti di condivisione attendi il momento delle domande e segui le istruzioni che verranno date per prendere la parola.

COME ISCRIVERSI

I seminari sono a numero chiuso. Si invita alla tempestiva adesione. Contattare il numero 320.0433.818, per verificare disponibilità, comunicare le proprie generalità o per effettuare l'iscrizione diretta.

Solo successivamente vi verrà chiesto di effettuare versamento con causale "Quota sociale per contributo attività" su:

> Bollettino postale o postagioco su CC postale

n. 92002609

oppure

> bonifico BANCOPOSTA codice IBAN BANCO POSTA:

IT10 E076 0112 5000 0009 2002 609

intestati a CENTRO OLOS – Via Oberdan, 3 – 33170 PORDENONE

INFO
334.9161.209
www.centrolos.it
centrolos@yahoo.it