

## Corso di comunicazione consapevole

Scritto da Administrator  
Sabato 27 Ottobre 2018 00:00

---



Il Circolo Culturale e Ricreativo Nuovi Orizzonti con EssereOra organizzano:

### **CORSO DI COMUNICAZIONE CONSAPEVOLE**

Tenuto da **Miriam Lucia BERTOLLI**

Counselor Professionale, ai sensi della legge 14/01/2013 n. 4

Tutti i **lunedì dalle ore 20:30 alle ore 22:30**

con inizio lunedì 12-11-2018 e fine lunedì 03-12-2018

**Serata gratuita di presentazione: lunedì 05 novembre, ore 20:30**

presso la sede del Circolo, **in Via Brescia 3, Rizzi (Riçs) - Udine**

Numero minimo di partecipanti: 8

**Prenotazione obbligatoria entro il 05 novembre**

**Info:** Miriam Lucia Bertolli: 331 399 3232, [circolonuoviorizzonti@gmail.com](mailto:circolonuoviorizzonti@gmail.com)

### Descrizione corso:

Siamo esseri sociali e abbiamo bisogno di relazioni, per questo è indispensabile comunicare per entrare in relazione con le persone che ci circondano. Poter comunicare eticamente e in modo efficace richiede un passo “indietro” che consiste nel saper ascoltare. In realtà non è un passo indietro ma un avanzamento speciale e profondo per poter poi comunicare. Per far questo è utile imparare ad avere una relazione vera e consapevole con noi stessi, con la nostra reale essenza, perché solo così potremo comunicare con gli altri.

Dare spazio all’ascolto ci permette di rendersi conto delle interruzioni; quante volete interrompiamo gli altri mentre parlano, quante volte veniamo interrotti e soprattutto quante volte i nostri pensieri interrompono il nostro stato di benessere.

Il percorso ha l’intento di dare spazio alla nostra comunicazione interna, è come farci una telefonata e chiedere. “ciao, sono io, come sto?”

Il percorso è di quattro incontri della durata di due ore circa durante i quali si praticherà la Mindfulness per imparare ad ascoltare il nostro interno e si apprenderanno tecniche efficaci per comunicare con noi stessi e con gli altri, facendo riferimenti e collegamenti all'Enneagramma e alla Programmazione Neuro Linguistica (PNL). Il programma di comunicazione consapevole prevede la possibilità di ulteriori incontri di approfondimento.

-----

Curriculum Vitae insegnante:

Miriam Lucia Bertolli

Il Suo percorso formativo professionale inizia in ambito sportivo nel 1992. È istruttore e allenatore di nuoto, insegnante di Pilates, ginnastica posturale e bioenergetica. Ha collaborato con la Federazione Italiana Nuoto e con la European Aquatic Association per la formazione di nuovi istruttori in ambito natatorio e di fitness acquatico. È insegnante di walking e trainer MindfulRunning.

Dal 2002 si è avvicinata alla meditazione e alle pratiche di consapevolezza secondo gli insegnamenti di Osho, frequentando il Centro OMC Oneness Meditation Center di Treviso. Qui, grazie alla guida di Satyam Dott. Umberto Bidinotto, ha potuto conoscere e praticare il percorso dell'Essenza secondo il metodo del Diamond Logos di Faisal Muqaddam, studiare e approfondire la conoscenza dell'Enneagramma, della PNL e dell'autoipnosi. Ha ampliato la pratica meditativa seguendo gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh presso il centro di meditazione Avalokita, partecipando inoltre ad un percorso di Mindfulness MBSR tenuto da Richard Brady.

La ricerca di autoconsapevolezza continua grazie alla formazione presso la scuola di Counseling ad indirizzo Sistemico Transpersonale Il Mutamento di Udine, acquisendo la qualifica di Counselor Professionale, ai sensi della legge 14/01/2013 n. 4 ed è iscritta all'Associazione FAIP Counseling.