

IL PERDONO TI RENDE LIBERO

Tipologia: Webinar

Docente: Mazzamuto Cettina

Durata: 1 incontro di 2 ore

Data: 13/07/2021 (dalle ore 17.30 alle ore 19.30)

Presentazione

Come affermava Lewis "Perdonare è liberare un prigioniero e scoprire che quel prigioniero eri tu". Utilizzare il perdono non significa negare importanza a ciò che è accaduto, ma significa mettere da parte i pensieri che causano dolore. Esso è il rimedio terapeutico efficace, che se viene usato correttamente disintossica il corpo, la mente e lo spirito, permettendo di riconquistare fiducia in se stessi e ristabilire le relazioni interrotte.

Obiettivi formativi

- Apprendere che attraverso il perdono si può essere liberi;
- Essere consapevoli che senza perdono non c'è apertura del cuore, quindi amore per se stessi e per l'esistenza;
- Imparare a cambiare la percezione delle esperienze, affinché si possa trarre qualcosa di positivo anche dagli eventi negativi.

Contenuti specifici

- Cosa è il perdono e cosa non lo è;
- La ristrutturazione di significato e di contesto;
- I passi del perdono;
- Allenarsi a lasciare andare rancori, rabbia, ostilità e negatività, per ristabilire l'equilibrio perduto.

Docente

Cettina Mazzamuto - Coach professionista con credenziale ACC rilasciata dall'International Coach Federation (ICF), Counselor Trainer (Professionista SIAF n. SI258T-CG, disciplinata ai sensi della legge 4/2013), Trainer (socio AIF n. 7058, possiede i requisiti del Formatore Professionista regolarmente iscritta al Registro Formatori Professionisti AIF n. 68).

Da oltre ventidue anni svolge l'attività di Trainer in aree tematiche inerenti alle soft skills. È sempre stata interessata a comprendere l'uomo nella sua vera essenza, quali sono le leve che lo spingono nella sua evoluzione e, soprattutto, come utilizza la mente e il suo potere personale. Questo suo interesse l'ha portata a seguire i migliori trainers internazionali, nell'ambito della crescita personale, seguendo seminari e corsi in Italia e all'estero.

Svolge attività seminariali sulle più aggiornate tecniche che hanno lo scopo di portare l'individuo alla coscienza di sé, attraverso un attento lavoro di consapevolezza, per scoprire i propri talenti, valori, abitudini, credenze, convinzioni e tutto ciò che lo blocca o lo fa sabotare nella realizzazione dei suoi obiettivi.

Destinatari

Volontari, responsabili ed amministratori di organizzazioni di volontariato della provincia di Vicenza.