

IL PERDONO TI RENDE LIBERO

Tipologia: in presenza

Docente: **Mazzamuto Cettina**

Durata: 8 ore

Data: sabato 5 novembre (dalle 09.00 alle 17.30 *)
* pausa pranzo di mezz'ora

Sede: Centro di Servizio per il Volontariato
Contrà Mure San Rocco 37/A - Vicenza

Presentazione:

La forza del perdono ti rende libero; come affermava Lewis "Perdonare è liberare un prigioniero e scoprire che quel prigioniero eri tu". Il perdono non significa non dare importanza a quello che è successo 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
- I tre passi del perdono
- Visualizzazione per lasciare andare
- Allenare l'ottimismo
- La ristrutturazione di significato e di contesto

Docente:

Cettina Mazzamuto - Associate Certified Coach di ICF (International Coaching Federation) coach in Omega Healing, certificata in Germania dal dott. Roy Martina (ideatore del metodo); Counselor Trainer (presso la SIAF (professionista SIAF n.SI258T-CG, disciplinata ai sensi della legge 4/2013); membro del direttivo AIF Sicilia (Associazione Italiana Formatori), possiede i requisiti del Formatore Professionista regolarmente iscritta al Registro Formatori Professionisti AIF n. 68. Da oltre 22 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. In ambito Life, supporta chi desidera definire in modo consapevole le proprie mete e individuare la propria strada per raggiungerle. In particolare, accompagna la persona ad affrontare scelte importanti o nuove sfide, a gestire insuccessi o relazioni conflittuali, a sviluppare nuove abilità, accrescere le proprie performance e a ritrovare il proprio equilibrio e benessere nella propria vita.