



**Centro Berne**

L'Analisi Transazionale Relazionale

## **ADATTAMENTO E LIBERTA'**

**WORKSHOP CONDOTTO DALLA DOTT.SSA MARIDA LELLA  
E DALLA DOTT.SSA ANNALISA VALSASINA**

L'adattamento è il processo attraverso cui un individuo si adegua all'ambiente (fisico e sociale), modificando i propri schemi di comportamento (adattamento passivo) od operando sull'ambiente stesso per trasformarlo in funzione delle proprie necessità (adattamento attivo).

La libertà è la facoltà di pensare, di operare, di scegliere in modo autonomo. La libertà è collegata agli atti creativi, al respiro e nell'idea comune "all'auto realizzazione". Spesso adattamento e libertà sono presenti nella nostra mente in modo antitetico, come se fossero due concetti opposti. L'autonomia della persona invece è proprio l'unione di questi due aspetti.

Il bambino riceve molto presto numerosi messaggi che pretendono di definire ciò che è possibile e ciò che non lo è. Con il tempo, alcune idee di ciò che è possibile e accettabile si fissano nella nostra mente e limitano la nostra libertà di essere degli individui realizzati. Altre volte rincorrere un ideale di libertà assoluta diventa un modo per isolarci e per escludere l'appartenenza al mondo.

L'obiettivo dell'incontro è mettersi in sintonia con i propri bisogni e sogni insieme alla capacità di adattarsi positivamente all'ambiente per vivere integrati nel mondo a cui apparteniamo.

**IL WORKSHOP SI TERRA' PRESSO IL CENTRO BERNE,  
PIAZZA VESUVIO 19 - MILANO  
SABATO 14 APRILE 2018 DALLE ORE 10,00 ALLE ORE 18,00**

**PREZZO: € 80,00  
(metà all'iscrizione e saldo entro 10 giorni dalla data del workshop)**

**PER STUDENTI E LAUREANDI IN PSICOLOGIA O MEDICINA: € 30,00**

**LE ISCRIZIONI SI CHIUDERANNO IL 04/04/2018  
IL WORKSHOP SI TERRA' SOLO SE VERRA' RAGGIUNTO UN NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI**

**CORSO DI AGGIORNAMENTO IN COUNSELING  
RICONOSCIUTO DA**

**-ASSOCOUNSELING-**

**(8 crediti formativi)**