

## IL CORSO BASE di VOICE DIALOGUE a Lugano, con Silvia Pelle

c/o ViverBene, Via Sonvico (entrata B) CH-6962 Canobbio - Lugano

### Cos'è?

E' un modo veloce per conoscere i fondamenti del Voice Dialogue e sperimentarne l'efficacia. Si sviluppa in sei giorni (48 ore) di esperienza, suddivisi in due moduli di tre giornate non consecutive. In questo percorso si esplorano gli aspetti fondamentali del "team interiore", comprendendone i punti di forza e quelli conflittuali. Il lavoro porterà la consapevolezza necessaria per avviare il cambiamento che si desidera nella propria vita e fornirà strumenti pratici da usare in tutti gli ambiti del quotidiano.

*Il percorso è inoltre propedeutico alla Formazione e alla Scuola di Counseling in Voice Dialogue.*

### CON CHI?

Silvia Pelle, Counselor Relazionale ANCORE; Facilitatrice Voice Dialogue, Morfopsico-loga. Insegnante alla scuola di Counseling & Coaching InnerTeam; membro del direttivo di Voice Dialogue Italia e socia S.I.M.P.A. (Società Italiana Morfopsicologi). Curiosa esploratrice del mondo interiore, utilizza l'approccio Voice Dialogue nella sua ricerca psico-spirituale. Propone percorsi di autoconoscenza in gruppo e sedute individuali e di coppia.

### E' UTILE SAPERE CHE...

Il lavoro prevede teoria, esercizi pratici, energetici ed anche lavoro corporeo. Indossare abiti comodi, portare quaderno, penna, album da disegno e colori.

E' possibile iscriversi a tutti gli incontri o solo a quello/i di preferenza. Gli incontri sono a numero chiuso, perciò è necessario iscriversi.

### INFO ED ISCRIZIONI

Silvia Pelle  
cell. 0039 328 707 66 80  
oppure 0041 767 75 15 18;  
[silvia.pelle@innerteam.it](mailto:silvia.pelle@innerteam.it)  
[www.innerteam.it](http://www.innerteam.it)

Il **Voice Dialogue** è un metodo di esplorazione e cura del proprio mondo interiore creato dai dottori Hal & Sidra Stone (USA) in un percorso di ricerca che li ha coinvolti come partner e psicoterapeuti; in Italia è stato integrato con il **BMD** BodyMindDialogue®, lavoro sviluppato dalla dott.ssa Franca Errani, in cui la consapevolezza della dimensione corporea diventa divertimento, scoperta e gioco.

Il Voice Dialogue abbinato al BMD risulta una via molto efficaci per "imparare ad esserci".

### Perchè InnerTeam?

L'istituto InnerTeam si occupa di *formazione e orientamento individuale e di gruppo*. Il metodo InnerTeam è frutto di **un'esperienza ventennale** nel campo della formazione e di un costante aggiornamento professionale. Le proposte formative InnerTeam **mirano a far scoprire "chi sei" potenziando le proprie risorse**, sia in ambito personale che professionale.

Sul sito [www.innerteam.it](http://www.innerteam.it) troverai spiegazioni e articoli più dettagliati.

### A chi è rivolto?

- A chi vuole **conoscersi meglio** per agire con maggiore agio nella complessità della vita;
- A chi desidera iniziare o proseguire nella propria **ricerca psico-spirituale**;
- A chi si trova in un **momento critico** e vuole usare la crisi per procedere verso un migliore se stesso;
- Ai professionisti del benessere e operatori sociali che vogliono **migliorare la comunicazione** e la presenza con i propri clienti.

## I CORSO BASE DI VOICE DIALOGUE

### Primo modulo

**sabato 19 febbraio '11 9,30 - 18,30**

**La personalità:** riconosciamo e potenziamo le nostre caratteristiche  
In questo primo incontro, scoprendo le proprie regole e convinzioni interiori, si chiarisce il confine con il mondo esterno, si riconoscono i bisogni del momento, si comprendono e imparano a gestire gli aspetti sottili che governano le proprie modalità d'azione.

**sabato 12 marzo '11 9,30 - 18,30**

**Il critico interiore:** mai più contro noi stessi

Oltre agli aspetti teorici inerenti al Critico, l'attenzione è focalizzata su lavori pratici che ne attivino la trasformazione: questo permetterà di comprendere sia i sentimenti di inadeguatezza che quelli di superiorità, aiutando a ridurre l'ansia ed i sensi di colpa, mentre aumenterà la stima in sé stesso e la fiducia nelle proprie qualità, la capacità di valutare serenamente le proprie risorse ed limiti e di giudicare con lucidità ed equilibrio le persone e le situazioni.

**sabato 16 aprile '11 9,30 - 18,30**

**La vulnerabilità:** proteggiamo e valorizziamo la nostra parte più sensibile

Nell'ambiente protetto del corso, si contatterà delicatamente la parte di sé più sensibile che facilmente si nasconde. La "vulnerabilità" è al tempo stesso il dono e il rischio di questo mondo interiore: essere vulnerabili vuol dire saper aprirsi al mondo delle emozioni, saper rimettersi in gioco nei rapporti. Si imparerà a conoscere questa forma d'empatia, che sa creare il ponte necessario all'intimità nei rapporti e a proteggerla in modi diversi, più salutari per se stessi e per gli altri.

### Secondo modulo

**Sabato 21 maggio '11 9,30 - 18,30**

**Il Patriarca interiore:** come le regole e le convinzioni della società patriarcale ci influenzano

E' il sé che porta dentro di noi le tradizioni del patriarcato, valori, regole e leggi. Il suo campo d'azione riguarda soprattutto potere, sesso, relazioni, emozioni. Durante l'incontro si scopriranno le sue "trappole", si imparerà ad ascoltarlo, a parlargli e a contattare le energie riequilibranti al fine di utilizzare al meglio le sue capacità di sostenere, proteggere e definire sani confini.

**sabato 18 giugno '11 9,30 - 18,30**

**La Matriarca interiore:** come influenza le ns. relazioni e la percezione di noi stessi

E' il sé che pensa che la donna sia superiore all'uomo. Nell'uomo la scoperta della Matriarca Interiore, aiuta a mantenere il contatto con il proprio mondo emotivo, ad apprezzare i sentimenti, la sensualità e il rapporto emotivo con la donna, con i figli e le persone in generale. Nella donna, la Matriarca trasformata aiuta ad avere orgoglio di sé e del proprio sesso, senza svilire l'altro.

**Sabato 08 ottobre 9,30 - 18,30**

**Le Dinamiche di Vincolo:** i rapporti, le relazioni come sorgente di crescita

Dopo l'analisi e l'esperienza del mondo interno ci si focalizza sul rapporto con gli altri. La conoscenza delle "Dinamiche di Vincolo", strumento basilare della Psicologia dei Sé, offre uno mezzo straordinario per comprendere come ci si rapporta agli altri e per imparare a sciogliere i nodi dei conflitti o del non detto, con efficacia e rapidità.