



ISTITUTO HESKOUHER  
*Percorsi per la Vita che evolve*

# L'ARTE DELLA COMPLESSITA'

*Incontra te stesso con il Voice Dialogue*

Torino, 12 Novembre 2017





---

*“Vi è un fiume che attraversa le nostre vite, una corrente sotterranea che porta la nostra essenza. Una volta che si sia entrati nella sua corrente, la vita non può più essere affrontata come al solito: diventa un viaggio, un’avventura in acque sconosciute. Le avversità, i conflitti e la malattia diventano i nostri insegnanti. Il sonno diventa il tempo di una magica esplorazione. Le relazioni si trasformano”.*  
(Hal Stone, *Heaven and Earth*)

---

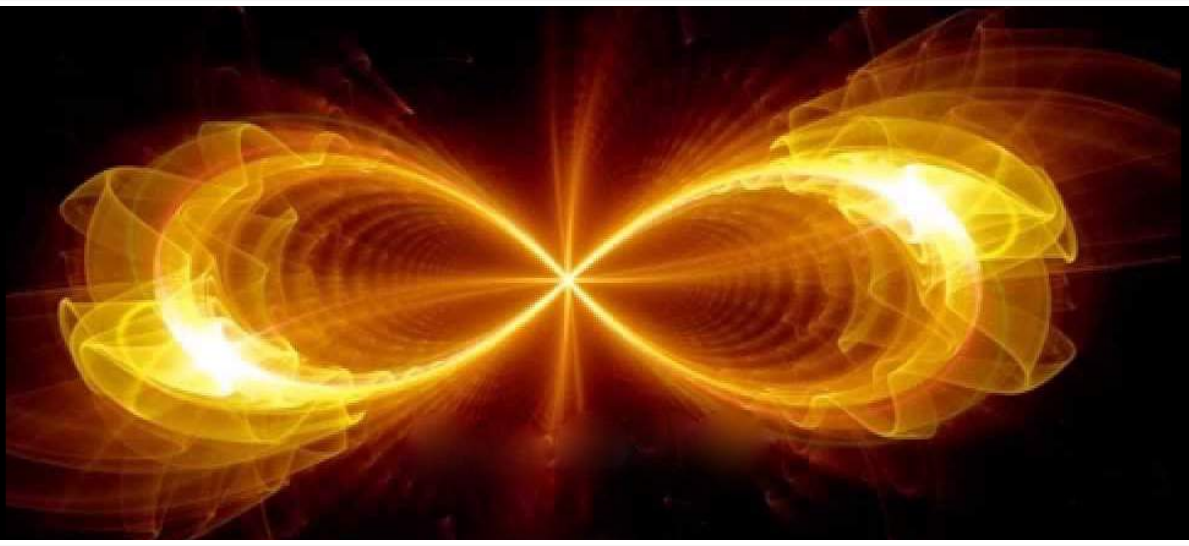
## Introduzione

Riconoscere consapevolmente la propria complessità interiore permette di riconoscere quegli “automatismi” comportamentali che fino a quel momento non hanno permesso l’apertura alle infinite possibilità che come esseri umani abbiamo per creare ed essere artisti della nostra vita. Sarà possibile meravigliarsi della propria ricchezza interiore e di come la sua scoperta aprirà a nuove possibilità di gestire il mondo emotivo, la quotidianità e le relazioni interpersonali.

La Dinamica dei Sé e il Voice Dialogue sono un approccio, la prima, e una tecnica, la seconda, di crescita personale, nati negli Stati Uniti negli anni '70 i cui ideatori sono Hal Stone, Ph.D. e Sidra Stone, Ph.D. Sono considerati in tutto il mondo tra gli approcci più straordinari e gli strumenti più efficaci per lo sviluppo e la crescita personali.

Si basano sul principio che l’ “Io” non è una realtà monolitica, ma una molteplicità di aspetti (Sé interiori) che possono confluire in modo più o meno armonico per operare nel mondo e sviluppare la propria personalità.

L’obiettivo del Voice Dialogue è radicare, attraverso un lavoro personale che si svolge sia attraverso sedute individuali che nel lavoro di gruppo, un processo continuo che porta allo sviluppo dell’Io cosciente.



## METODOLOGIA

- La giornata è organizzata in gruppo con una metodologia esperienziale che si sviluppa con il movimento corporeo, accompagnato dalla musica, la FlowEnergies Dance, la scrittura ed esercizi di scambio energetico.

## OBIETTIVI

- Autoconoscenza
- Poter scegliere in maniera consapevole e libera nella propria vita
- Sviluppo della creatività
- Ampliamento della capacità e delle possibilità di rispondere alle sfide della vita
- Una quotidianità che sorprenderà invece di annoiare
- Relazioni interpersonali più intime e soddisfacenti
- I professionisti, oltre ad un arricchimento personale, troveranno nuovi concetti efficaci e profondi per arricchire la propria pratica professionale

**Il workshop è propedeutico e obbligatorio per coloro i quali desiderino iscriversi alla Scuola triennale di counseling Voice Dialogue che partirà a Torino a marzo 2018**



## Contenuti

- Introduzione e presentazione del workshop
- Sé primari e Sé rinnegati. La dinamica tra di loro e come incide sul modo di essere e di agire: il conflitto interiore
- Mappatura dei Sé
- L'Io Cosciente, la pietra angolare

## Destinatari

Tutti coloro che sono interessati alla crescita personale e/o possono avere interesse professionale nelle relazioni d'aiuto, nella comunicazione umana, nelle dinamiche relazionali o nell'insegnamento, nel teatro e nell'arte terapia.

## Counselor



**Elena DDV Dragotto.** Fondatrice dell'Istituto HeskaHer e Direttrice della Scuola di Counseling Voice Dialogue dell'Istituto, dottore in Psicologia e Counselor relazionale supervisore. Ha un'esperienza ed una pratica di oltre 20 anni in Dinamica dei Sé e Voice Dialogue. Già docente del Master "Comunicazione e relazioni Interpersonali" presso l'Università di Siena dal 2001 al 2011. Specializzata in gruppi di autostima ed empowerment rivolti alle donne. Ha introdotto questa metodologia in Spagna, attraverso conferenze, workshops e sessioni individuali. Si è formata in Costellazioni Familiari e in Musicosophia.





## Data e Orario

Domenica 12 novembre dalle 9:30 alle 13:30 e dalle 15:00 alle 19:00

## Costo

€100. **Con iscrizione entro il 5 novembre €80**

## Luogo di svolgimento

Ass.ne Culturale GIARDINO DELL'ESSERE - Corso Trapani, 59

## Informazioni ed Iscrizioni

[info@heskaiher.com](mailto:info@heskaiher.com); Tel. 347 2427510; [www.heskaiher.com](http://www.heskaiher.com)