

Buongiorno a tutte e a tutti,

Aspic Sardegna è lieta di proporvi un ciclo di seminari tematici che quest'anno sarà intitolato "Il Mio Martedì Aspic".

Tutti i seminari si terranno ogni terzo martedì del mese a partire dal mese di aprile, online su piattaforma Zoom, dalle 19,00 alle 20,30 e sono gratuiti per tutti i soci Aspic Sardegna.

Il calendario degli incontri è il seguente:

DATA	TITOLO
16 aprile	"Il counseling e la danza: integrazione tra due mondi"
21 maggio	"Creare legami: le relazioni sostengono il benessere."
18 giugno	"Mi racconto una storia"
16 luglio	"La Consapevolezza ed il superamento dei propri limiti"
17 settembre	"Caligine: al di qua della foschia"
15 ottobre	"Facciamo finta che...: lavorare con i metodi immaginativi"
19 novembre	"L'arte di lavorare con i gruppi"
17 dicembre	"Trilogy: perfezione, imperfezione, o tendenza attualizzante?"

Ricordiamo che per la partecipazione è obbligatoria l'iscrizione annuale all'Associazione del costo di euro 65 e che comprende la partecipazione gratuita ad ogni seminario o laboratorio organizzato online per il ciclo "Il Mio Martedì Aspic", promozioni sui laboratori o seminari tenuti in presenza e, solo per la prima iscrizione, cinque ore di servizio CAO (Centro di Ascolto e Orientamento).

E' possibile iscriversi solo ed esclusivamente per mail scrivendo all'indirizzo [tutor@aspicsardegna.it](mailto:tutor@aspicsardegna.it), idem per qualsiasi altra comunicazione che riguarda i seminari.

Le iscrizioni saranno accolte in ordine di arrivo.

Ciascun partecipante riceverà un'attestato di partecipazione utile al Counselor

Professionista ai fini della formazione permanente, ed all'allieva/o al fine del raggiungimento delle ore di formazione.

Confidando che in molti cogliate Il nostro invito, vi salutiamo ed includiamo a seguire il regolamento per la partecipazione.

A presto

Il Team Aspic Sardegna

### **REGOLAMENTO PER LA PARTECIPAZIONE AI SEMINARI IN WEB:**

Il primo passo per far sì che un incontro online sia produttivo è assicurarsi che sia funzionale, sia dal punto di vista tecnologico che da una prospettiva umana. Piccoli gesti di attenzione, che dimostrano rispetto reciproco e volontà di collaborare al meglio, contribuiranno a creare un clima positivo ed uno spazio sicuro.

- Essere puntuali, la puntualità sia in entrata che in uscita è una forma di rispetto verso gli altri e verso se stessi. E consigliabile arrivare un po' in anticipo, in modo da poter risolvere qualsiasi problema di connessione o di attrezzatura audio/visiva prima di iniziare.
- Eventuale disdetta deve essere comunicata due giorni prima dell'evento, oppure, si può applicare la "sostituzione nobile", ovvero: chi è costretto ad assentarsi può

trovare un/a collega che lo/a sostituisca (non rispettare questa regola comporterà una sospensione dalla partecipazione ad altri seminari ai quali ci si è iscritti).

- Prima di iniziare assicurarsi che l'ambiente che ospiterà l'incontro sia un posto adeguato, in modo da poter essere presenti ed anche non disturbare gli altri, poiché quando si è online è più facile distrarsi o perdere la concentrazione.
- Utilizzare un PC in modo da consentirci una visione "a griglia" che ci permette di vedere tutto il gruppo insieme, di apprezzare anche la comunicazione non verbale di ogni partecipante e di poter leggere eventuale materiale condiviso sullo schermo.
- Scrivere il proprio nome nel profilo, in modo da renderci riconoscibili a chi non ci conosce.
- Fare attenzione alla visibilità e alla giusta luminosità della propria immagine evitando i controluce e cercando una buona inquadratura ed illuminazione del volto per permettere agli altri di vederci senza sforzo.
- Partecipare con la telecamera accesa è una forma di rispetto e cortesia verso il prossimo. Attivare la videocamera rafforza la comunicazione con l'interlocutore, permette a chi parla di misurare le reazioni dell'uditorio e preserva un senso di comunità tra i partecipanti.
- Spegnerla telecamera se si è costretti ad assentarsi dalla propria postazione per evitare movimenti distraenti per tutto il gruppo.
- Tenere il microfono spento quando non si parla per evitare fastidiosi rumori di fondo. Basterà un gesto, come alzare un dito o accendere l'audio, per partecipare alla riunione.