

COORDONATOR WORKSHOP: conf. dr. Carmen-Maria MECU

Psihoterapeut principal P.E.U., membru în Colegiul Psihologilor din România, autoare, printre altele, a cărții *Drumuri de vindecare. Tehnici și „tipsuri” în psihoterapie și consiliere*, Editura SPER, 2016

DESCRIERE WORKSHOP

Scop: Descoperirea de resurse interioare prin meditație creativă pe scurte texte poetice.

Fiecare dintre noi are o parte de *poet* în structura personalității sale. Meditația o poate scoate la lumină.

Vom experimenta cu acest prilej o specie de *integrare a minții* (în termenii psihoterapeutului Daniel J. Siegel): *integrarea identității*,
adică modul în care se întâlnesc *lumea personală* și *lumea interpersonală*, dând un sens complex existenței noastre.
