

## **Titolo**

### **Accompagnamento fine vita ed elaborazione del lutto**

L'health coaching aiuta la persona a ritrovare il proprio equilibrio e a raggiungere il proprio personale benessere, sostenendola anche nell'affrontare i momenti più difficili e dolorosi che la vita presenta, come la perdita di un familiare o di una persona cara.

La perdita provoca infatti ripercussioni su più piani: psicologico, fisico, relazionale, sociale. Ogni precedente equilibrio, sia interno che esterno, viene a mancare e la persona deve trovarne di nuovi per poter continuare a vivere.

La familiarità con la morte, che tanto aveva caratterizzato i secoli passati si è interrotta.

Oggi giorno l'aspettativa di vita si allunga di anno in anno, aspetto di per sé positivo, ma che ci consente anche di posticipare il pensiero della morte, facendo sì che molto spesso ci si ritrovi faccia a faccia con essa senza esserne preparati.

Dopo la perdita di una persona cara chi rimane deve ricercare dentro di sé risorse profonde per poter affrontare e superare il dolore del lutto. L'health coaching sostiene la persona lungo tutto il cammino che la porterà a scoprire e fare propri strumenti fondamentali per una buona elaborazione del lutto e per RI-COMINCIARE a vivere.

## **Rivolto a**

Professionisti che lavorano nell'ambito del sostegno di fine vita e persone interessate.

## **Obbiettivi**

Fornire strumenti concreti ed efficaci da utilizzare per aiutare se stessi e gli altri nel passaggio e nell'accompagnare verso l'elaborazione del lutto.

## **Docenti**

Arianna Garrone

## **Durata**

8 ore

## **Struttura**

1 incontro