



LA LIBERTA' DI ESSERE SE' STESSI

Il senso di sé, l'incontro con l'altro e l'accettazione del limite

Il percorso è rivolto a chiunque desideri acquisire degli strumenti per:

- Conoscere e entrare in un contatto con se stesso attraverso un percorso di consapevolezza e accettazione di sé
- Raggiungere un equilibrio interiore e un maggior ben-essere
- Conoscere e esprimere le proprie potenzialità e talenti
- Sperimentare la relazione con l'altro
- Imparare a allenare e utilizzare la Volontà

Metodologia

- Lo strumento principale di lavoro è l'ascolto attivo, in uno spazio caratterizzato dal non giudizio e dall'accoglienza delle varie istanze
- Il lavoro di gruppo si sviluppa attraverso attivazione, condivisione, reciprocità e elaborazione dei vissuti dei partecipanti ed è uno stimolo alla comprensione di sé. La dinamica della condivisione dei partecipanti il terreno dal quale partire per un processo di consapevolezza e trasformazione
- Le tecniche di lavoro sono la condivisione dei vissuti, la scrittura, il disegno libero, l'uso del colore o delle immagini evocative

Struttura

- **Incontri:** 10 a partire da lunedì 29 gennaio 2018
- **Sede:** Studio di Counseling, Via Prali 4, Torino

- 🌀 **Orario:** dalle 19.00 alle 22.00
- 🌀 **Il numero dei partecipanti, al fine di garantire l'efficacia del percorso, è limitato ad un massimo di 8 persone**

Date e Tematiche

- 🌀 29 gennaio - l'Ascolto
- 🌀 12 febbraio - Il Giudizio
- 🌀 26 febbraio - L'Aggressività e la Rabbia
- 🌀 12 marzo – La Fiducia
- 🌀 26 marzo - L'Empatia
- 🌀 9 aprile- Conoscere e esprimere le proprie Potenzialità e Talenti
- 🌀 23 aprile - La Volontà: come allenarla e utilizzarla
- 🌀 7 maggio - La relazione con l'altro
- 🌀 21 maggio - L'accettazione
- 🌀 28 maggio - La Sintesi

Costo

- 🌀 300 euro Iva compresa

Conduzione

- 🌀 **Alessandra Bortolami** - Counselor Psicosintetista, iscritta al **Registro Italiano dei counselor** di Assocounseling.
Email: alessandra_bortolami@yahoo.it; Cell: 338.50.89.689
- 🌀 **Cinzia De Rossi** - Counselor Psicosintetista, iscritta al **Registro Italiano dei counselor** di Assocounseling.
Email: cinderossi@gmail.com; Cell: 338.45.35.931
- 🌀 **Iscrizione:** Sono dovuti 30€ al momento della iscrizione quali caparra. Le restanti quote vengono distribuite in 2 versamenti per un totale di 300€ Iva compresa: 120€ entro il 29 gennaio, 150€ entro il 26 marzo.