

# ABC

Alessandra Bortolami Counseling INSIEME VERSO NUOVE POSSIBILITÀ



## *Un viaggio simbolico La ricerca di sé attraverso la creatività e l'espressività*

Presso Spi.Co Società Cooperativa - Laboratorio Counseling Relazionale, Regione Gonzole 4, Orbassano

**Sabato 17 aprile, 15 maggio, 12 giugno, 3 luglio dalle ore 9.30 alle ore 17.30**

CORSO DI AGGIORNAMENTO  
RICONOSCIUTO DA  
**-ASSOCOUNSELING-**

L'espressività è l'uso creativo di un linguaggio che non richiede necessariamente competenze artistiche e ha come scopo quello di comunicare emozioni o elaborare delle immagini facendo ricorso a simboli o metafore e usando strumenti come i colori, il disegno, il teatro, movimento corporeo, la fotografia e la scrittura.

L'espressività permette una forma diretta, immediata, spontanea, arcaica ed istintiva di noi stessi che non passa attraverso la ragione ed è per questo motivo che può diventare un "velocizzatore" di consapevolezza.

Infatti, mentre le parole implicano la concettualizzazione e la verbalizzazione delle difficoltà, e possono mentire, nascondere, o dimenticare, le immagini e i gesti non mentono: sono immediati, autentici, partono dal profondo ed è più facile esprimerli perché non creano barriere di difesa.

Inoltre immergendoci nella nostra creatività abbassiamo le resistenze e le censure di quella parte di noi che ci critica e ci giudica, facilitando il contatto con il nostro sé più intimo.

La creatività stimola lo sviluppo di un linguaggio più nuovo e fresco, che aiuta a riconoscere i comportamenti ricorrenti nelle relazioni, coniugando l'immediatezza delle immagini con la dimensione riflessiva, l'esperienza individuale con quella di gruppo.

Alessandra Bortolami Professional Counselor  
+393385089689 - [alessandra\\_bortolami@yahoo.it](mailto:alessandra_bortolami@yahoo.it) - [www.alessandrabortolami.it](http://www.alessandrabortolami.it)

Meglio della razionalità, l'espressione creativa dà voce al conflitto e porta in luce difficoltà emotive, rendendo visibile ciò che era nascosto. Disegnare serve a immaginare uno scenario alternativo nella vita reale.

**I quattro incontri proposti** rappresentano un percorso dedicato ad alcuni simboli che verranno indagati con l'utilizzo di strumenti e tecniche espressive, che saranno presentate e fatte sperimentare direttamente ai partecipanti, in modo individuale e in gruppo, per allenare e provare in prima persona la loro funzionalità ed efficacia.

Per intraprendere questo percorso **non è necessario avere particolari doti artistiche o dimestichezza con gli strumenti**, in quanto l'attenzione è rivolta alla elaborazione di immagini e di emozioni attraverso una creatività e un atto espressivo già esistenti di ognuno di noi. Lo strumento espressivo è mediatore per l'espressione di sé e della propria personale e unica capacità creativa. Gli strumenti espressivi e creativi aiutano la lettura interiore attingendo alle proprie risorse.

**aggiornamento riconosciuto da AssoCounseling: 32 crediti**

## Programma

1. **Sabato 17 aprile: LA CASA**
2. **Sabato 15 maggio: L'ALBERO**
3. **Sabato 12 giugno: LA FAMIGLIA**
4. **Sabato 3 luglio: LA SCOPERTA DEL PROPRIO SIMBOLO**

**Gli incontri sono condotti da:** Alessandra Bortolami, Professional Counselor a indirizzo psicosintetico e a mediazione artistica, iscritta al registro Italiano dei Counselor di Assocounseling, ha successivamente conseguito un Master in Counseling Transpersonale. Ha inoltre ottenuto il diploma di counseling relazionale e terminato la Scuola di Psicoenergetica. Ha inoltre terminato un Master in Counseling a Mediazione Artistica. Svolge la sua attività di counselor in ambito privato e presso associazioni. E' docente presso la scuola di Counseling relazionale a mediazione corporea e ad indirizzo Spirituale-Corporeo Spi.Co. Per curriculum completo visita il sito: [www.alessandrabortolami.it](http://www.alessandrabortolami.it)

**Costo:** 240 € Iva inclusa (è possibile partecipare solo ad alcuni dei 4 incontri ma è preferibile la partecipazione all'intero percorso)

**Iscrizione:** Sono dovuti 30 € quali caparra per il primo incontro entro il 15 febbraio.