



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 e con il proprio corpo 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 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, l'uso del colore e delle immagini evocative, l'uso del corpo e di molti altri strumenti creativi.

Struttura

- **Incontri:** 10 a partire da mercoledì 13 ottobre 2020
- **Sede:** Studio di Counseling, Via Fiorano 2bis, Torino
- **Orario:** dalle 19.00 alle 22.00
- **Il numero dei partecipanti, al fine di garantire l'efficacia del percorso e le distanze di sicurezza, è limitato ad un massimo di 6 persone**

Date e Tematiche

- 27 ottobre - L'Ascolto attivo e l'Ascolto del Corpo
- 10 novembre - Il Giudizio
- 24 novembre - La Rabbia
- 15 dicembre - La Fiducia
- 5 gennaio - L'Empatia
- 19 gennaio - Qualità, Capacità e Talenti
- 9 febbraio - La Volontà
- 23 febbraio - La Relazione con l'altro (la CNV: la Comunicazione non violenta)
- 9 marzo - L'Accettazione
- 23 marzo - La Sintesi e... l'Aperitivo Creativo

Costo

- 300 euro Iva compresa

Conduzione

- Alessandra Bortolami** - Counselor Psicosintetista, con specializzazione in counseling a mediazione artistica, iscritta al **Registro Italiano dei counselor** di Assocounseling.

Email: alessandra_bortolami@yahoo.it; Cell: 338.50.89.689

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 27 ottobre, 150€ entro il 5 gennaio