

COUNSELING DI GRUPPO

per il ben-essere e la crescita personale

Accusare gli altri della propria sfortuna è segno di un bisogno di educazione. Accusare se stessi significa che la propria educazione è cominciata. Non accusare né se stessi né gli altri significa che la propria educazione è stata completata.

Epitteto

Temi degli incontri

1° “Il gruppo evolutivo” [sabato 15 ottobre 2016 ore 9 - 12]

Impariamo ad utilizzare alcuni “ingredienti” che facilitano il processo di crescita personale in un gruppo: l'ascolto ed il rispetto reciproco, l'apertura ad idee ed esperienze diverse, la condivisione autentica delle proprie emozioni, la capacità di entrare in empatia con gli altri.

2° “Autostima” [sabato 29 ottobre 2016 ore 9 - 12]

Avere una buona autostima significa porre delle solide basi per la nostra crescita personale ed il nostro benessere. Imparare a valutarci in modo equilibrato valorizzando i nostri punti di forza e accettando realisticamente le nostre difficoltà per dare il meglio di sé.

3° “Assertività” [sabato 12 novembre 2016 ore 9 - 12]

Scegliamo consapevolmente un comportamento assertivo quando salvaguardiamo noi stessi senza ledere gli altri, quando non reagiamo automaticamente in modo aggressivo o passivo, quando affermiamo con il nostro modo di essere “Io sono Ok, Tu sei Ok”.

4° “Gestione del tempo” [sabato 26 novembre 2016 ore 9 - 12]

In un mondo frenetico diventa ancora più importante riappropriarci del tempo stabilendo quali sono le nostre priorità, facendo dei programmi per raggiungere i nostri obiettivi, lasciandoci del tempo libero e creativo, avendo un rapporto equilibrato con le tre dimensioni del tempo (passato, presente, futuro).

Per informazioni ed iscrizioni:

Tel: 335.395227 - e-mail: info@massimogiorgini.it