



Associazione  
Centro La Famiglia

# autoconsapevolezza crescita interiore relazioni efficaci

*essere consapevole di sé per avere  
consapevolezza delle proprie emozioni*

il **martedì** **2025**  
dalle 16:00 alle 19:00



## 11 incontri

*per sbrogliare il filo  
delle nostre relazioni  
e delle emozioni...*

- 21 gennaio
- 4 febbraio
- 18 febbraio
- 4 marzo
- 25 marzo
- 5 aprile
- 15 aprile
- 13 maggio
- 27 maggio
- 10 giugno
- 24 giugno
- tutto il giorno

prenota:

+39 06.678 9407

info@centrolafamiglia.org  
via della Pigna 13 a -Roma



**Centro La Famiglia**  
Associazione di Promozione Sociale  
Ente del Terzo Settore  
Via della Pigna 13/a - 00186 Roma  
tel-fax: 06.6789-407



**Consultorio Familiare  
socio-educativo**  
Associato U.C.I.P.E.M.  
www.centrolafamiglia.org  
info@centrolafamiglia.it



**SICOF**  
Scuola Italiana Consulenti Coppia e Famiglia  
Riconosciuta A.I.C.C.e F.  
www.scuolaconsulentifamiliari.it  
info@scuolaconsulentifamiliari.it

## finalità del percorso

Essere **consapevole di sé stessi** significa avere consapevolezza delle **proprie emozioni**, **saper valutare i propri punti di forza e di debolezza**, **saper avere fiducia in sé stessi**.

La consapevolezza di sé può crescere e maturare all'interno di una **rete di relazioni positive** che ci aiutano a plasmare e modellare il nostro modo di entrare in relazione con gli altri.

Può accadere che le relazioni in cui siamo stati immersi ci spingano a filtrare gli avvenimenti attraverso una specie di "lente deformante", attraverso cui interpretiamo le situazioni, ingrandendo alcuni aspetti, rimpicciolendone altri. In questo caso, i nostri comportamenti saranno basati su tale modo di sentire e, renderanno difficoltose le nostre relazioni.

Durante il percorso saranno esplorate le aree più importanti dello sviluppo umano:

- **la capacità di dare e ricevere aiuto e protezione;**
- **la capacità di collaborare;**
- **la possibilità di esplorare e intraprendere progetti;**
- **la possibilità di migliorare la propria posizione nel gruppo sociale di appartenenza;**
- **la capacità di intraprendere e mantenere relazioni di coppia.**

## modalità

Il percorso che proponiamo non è un percorso teorico ma **esperienziale**.

Ha l'obiettivo di aiutare i partecipanti a divenire consapevoli del proprio modo di entrare in relazione, aprirsi alla possibilità di cambiamento, imparare a portare avanti una modalità relazionale più sicura ed efficace.

Ogni incontro prevede un breve momento pedagogico e delle esperienze pratiche attraverso cui i partecipanti verranno accompagnati a far contatto con sé stessi ad accrescere e sperimentare la propria consapevolezza di sé.

## date degli incontri

**10 incontri di 3 ore**  
**più una giornata intensiva**

**il martedì**

**dalle 16:00 alle 19:00**

- 21 gennaio
- 4 febbraio
- 18 febbraio
- 4 marzo
- 25 marzo
- 15 aprile
- 13 maggio
- 27 maggio
- 10 giugno
- 24 giugno
- 5 aprile – tutto il giorno

Il percorso è **aperto a tutti**.

La partecipazione al gruppo è indicata per persone adulte dai 23 anni, che vogliono portare avanti un percorso di crescita, maturazione e consapevolezza personale.

Al termine del Seminario sarà rilasciato un attestato di partecipazione.

Condurrà il percorso:

dott.ssa **Barbara Lombardi**

## I S C R I Z I O N E

Per la partecipazione agli incontri è previsto un contributo di:

€ 350 per il corso + € 30 di quota associativa per un totale di € 380 a persona.

iscrizione tramite il link:

<https://forms.gle/zhwANK4QPF27pYPL9>

## I N F O R M A Z I O N I

Associazione Centro La Famiglia  
Via della Pigna 13/a - 06.6789-407