

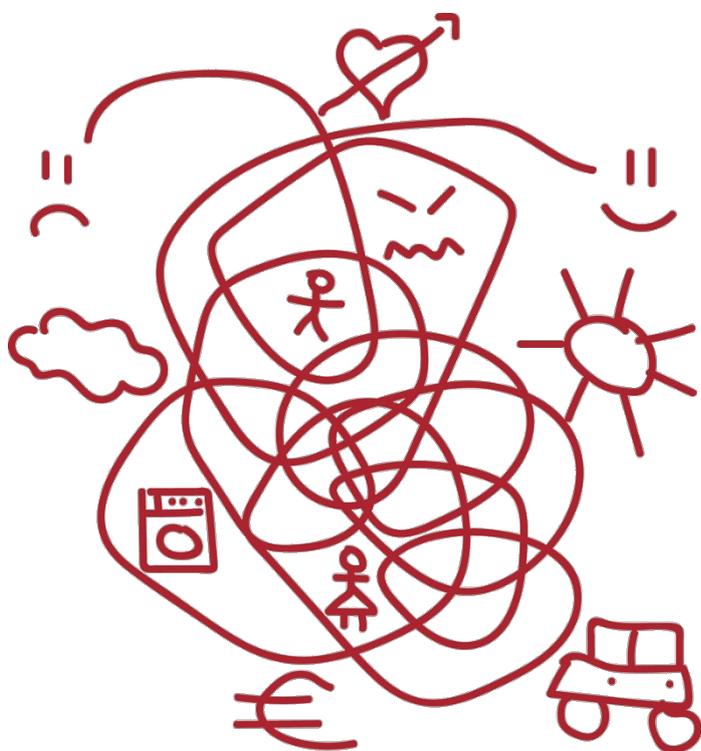


Associazione  
Centro La Famiglia

# autoconsapevolezza crescita interiore relazioni efficaci

essere consapevole di sé per avere  
consapevolezza delle proprie emozioni

il **sabato** 2023  
dalle 09:30 alle 12:30



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

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 più una giornata**

il **sabato** dalle 09:30 alle 12:30

- 21 gennaio
- 4 febbraio
- 18 febbraio
- 4 marzo
- 18 marzo
- 1° aprile – tutto il giorno
- 15 aprile
- 6 maggio
- 20 maggio
- 10 giugno
- 24 giugno

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.

Animeranno il percorso:

dott.ssa **Sara Capriolo**

dott.ssa **Sabina Catanorchi**

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

Per la partecipazione agli incontri è previsto un contributo di:

€ 320 per il corso + € 30 di quota associativa per un totale di € 350 a persona.

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

Associazione Centro La Famiglia

Via della Pigna 13/a - 06.6789-407