



Associazione
Centro La Famiglia

autoconsapevolezza crescita interiore relazioni efficaci

essere consapevole di sé per avere
consapevolezza delle proprie emozioni

il **sabato** 2024
dalle 09:30 alle 12:30
per 11 incontri



11 incontri

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

- + 13 gennaio
- + 27 gennaio
- + 10 febbraio
- + 24 febbraio
- + 9 marzo
- + 13 aprile - tutto il giorno
- + 23 marzo
- + 20 aprile
- + 4 maggio
- + 18 maggio
- + 8 giugno

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**

- + 13 gennaio
- + 23 marzo
- + 27 gennaio
- + 20 aprile
- + 10 febbraio
- + 4 maggio
- + 24 febbraio
- + 18 maggio
- + 9 marzo
- + 8 giugno
- + 13 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 **Sara Capriolo**
- Consulente Familiare, Psicologa

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