

Chi siamo

Gli incontri saranno facilitati da Silvia Neri e Monica Mazza, counselor professioniste, che con accoglienza, empatia e gioia si metteranno in gioco insieme a voi per rendere dinamici e profondi i quattro incontri.

Date e Costi

Lunedì 9 Ottobre ore 18,30 -20,30

Lunedì 16 Ottobre ore 18,30 -20,30

Lunedì 23 Ottobre ore 18,30 -20,30

Lunedì 30 Ottobre ore 18,30 -20,30

Il costo dell'intero percorso è di 60 Euro

Per questioni organizzative è obbligatoria la conferma almeno 3 giorni prima.

Per informazioni contattare
Silvia 339 4546813
Monica 339 6567869
E-MAIL silvia.neri.si@gmail.com
monicamazza.gm@gmail.com

Gli incontri si svolgeranno presso
Lo studio *Albero della Vita*
Via Saffi, 1 Bologna

www.alberodellavita.bo.it/

*“Il proprio sé è ben nascosto da se stessi;
di tutte le miniere di tesori, quella del sé è
l'ultima ad essere scavata.”*

(Friedrich Nietzsche)

Una Finestra su di me



*“Ciò che conosciamo di noi è solamente una
parte, e forse piccolissima, di ciò che siamo a
nostra insaputa.”*

(Luigi Pirandello)

Quattro serate per prendersi cura di sé

Cos'è il Counseling

Il Counseling ha lo scopo di supportare la persona o il gruppo a superare un problema, un momento di crisi o a raggiungere un obiettivo specifico in ambito personale o professionale.

Il Counseling è orientato alla ricerca del benessere e per raggiungere questo risultato si focalizza sulle risorse interne della persona, sul riconoscimento di strategie già utilizzate e sullo sviluppo di potenzialità innate a volte rimaste inespresse.

Il Counseling è definito relazione d'aiuto perché, è proprio attraverso la relazione con l'altro, che il Counselor riesce a promuovere il benessere del cliente. Accoglienza, empatia e accettazione incondizionata, saranno le fondamenta della relazione.

Serate di crescita personale

Quattro serate per conoscersi meglio e prendersi cura di sé con il prezioso aiuto del gruppo e gli strumenti di Counseling.

Ci sono mille sfaccettature e tanti aspetti di noi di cui siamo consapevoli e altrettanti di cui non siamo a conoscenza. Spesso è proprio lì che si celano le risorse più preziose che, una volta portate alla luce, possono rendere la nostra vita più intensa e soddisfacente.

Il lavoro in gruppo, in uno spazio protetto, ci può sorprendere per la bellezza della condivisione, l'efficacia e la semplicità di trovare ciò che abbiamo perso, riscoprire ed esprimere le risorse nascoste, utilizzare le capacità creative per dare forma al futuro e godere dello svelamento di aspetti unici ed irripetibili.

Il percorso è rivolto a

- chi desidera ampliare la conoscenza di sé e l'autoconsapevolezza
- chi desidera sperimentare relazioni costruttive in un gruppo
- chi vuole prendersi cura di sé in maniera piacevole e creativa
- chi vuole giocare e sperimentare con autenticità e spontaneità

I Workshop sono il risultato di una dinamica miscela di Art Counseling e Counseling espressivo. Questo approccio aiuta ad esplorare e riconoscere le emozioni attraverso l'uso del corpo, della voce, del colore, delle immagini.

Il processo creativo che si mette in atto, migliora il benessere fisico mentale ed emozionale.