

IN UN CONTESTO sociale dove è sempre più difficile chiedersi “chi sono realmente” ed è quasi impossibile darsi una risposta diventa di fondamentale importanza ritagliarsi uno spazio per ricercare strumenti atti all'auto-esplorazione e all'auto-conoscenza.

SPESSE ci imbattiamo in relazioni fallimentari e ci sentiamo frustrati senza capire davvero cosa sia successo. Osservare come mi metto in relazione cosa faccio, come reagisco, cosa voglio dall'altro e cosa sono disposto a dare può essere una fonte di apprendimento e potenziamento dell'intelligenza sociale.

IL RESIDENZIALE vuole essere un luogo in cui esplorare le relazioni più importanti della propria esistenza, con il partner, gli amici, i colleghi di lavoro, i genitori, i figli.

IL LABORATORIO da la possibilità di lavorare sul proprio carattere e sulle proprie modalità di relazione in un contesto ristretto e sicuro come il gruppo sperimentando nuove strategie e nuove risorse.

Attraverso sessioni di terapia di gruppo cercheremo di cogliere il senso profondo di queste relazioni, e di sperimentare nuove modalità di interazione con le persone che amiamo e che incontriamo nella nostra vita.

obiettivi

- **sperimentare un modo diverso di relazionarsi con se stessi e con l'altro**
- **individuare e potenziare le risorse individuali**
- **attivare un processo di crescita personale e relazionale**
- **prevenire i conflitti e gestire le emozioni**
- **creare occasioni di condivisione e di conoscenza interpersonale**

metodologia

IL SEMINARIO verrà condotto da psicologi e psicoterapeuti con modalità teorico-esperenziale. Attraverso lezioni teoriche verranno descritte le varie forme di strategie adattative.

Utilizzando un approccio globale lavoreremo con laboratori esperienziali e sedute di gruppo al fine di esplorare in maniera approfondita le modalità di relazione.

Attraverso classi di Bioenergetica daremo voce anche al corpo e alla sua espressione.

strumenti

- **MEDITAZIONE**
- **CLASSI DI BIOENERGETICA**
- **TERAPIA DELLA GESTALT**

