



Autostima femminile e libertà



**Sviluppare il proprio reale valore di
persone e di donne**

gennaio – febbraio 2015

Sportello Donna
Via Pasini, 27 – SCHIO
Tel 0445/691391 o 691393.

Conduce: dott.ssa Roberta Radich, psicologa e psicoterapeuta con la collaborazione della dr.ssa Orietta Festa e facilitatori di gruppo esperti

Calendario degli incontri

Giovedì 15 gennaio 2015
Lunedì 19 gennaio 2015
Lunedì 26 gennaio 2015
Lunedì 2 febbraio 2015
Lunedì 9 febbraio 2015
Lunedì 16 febbraio 2015
Lunedì 23 febbraio 2015

Inizio: dalle ore 18.30 alle ore 21.00

Sede:

SPORTELLO DONNA, Via Pasini 27– Schio

Per partecipare è necessario iscriversi presso l'Area Famiglia - Via Pasini, 27 - con il seguente orario:
dal lun al ven dalle 9.00 alle 13.00;
mer e giov anche dalle 14.30 alle 18.00.
Il numero dei posti è limitato per facilitare il confronto tra le partecipanti.

Iniziativa realizzata col contributo regionale concesso per il sostegno dei servizi permanenti QUIDonna - anno 2013.



Gruppo autostima femminile e libertà

A chi è rivolto?

A tutte le donne adulte, dai 24 anni in su, che si stanno ponendo, in questo momento della propria vita, quelle domande che prima o poi, ogni donna si pone:

- Quali risorse ho io?
- Come posso liberare le mie potenzialità?
- Come riuscire a far sentire la mia voce?
- Sono circondata da persone, o sono in una relazione che non mi fanno star bene: come posso cambiare le cose?
- Come faccio a realizzare i miei sogni e i miei desideri?
- Mi sento sola: come posso incontrare altre persone con le quali condividere quanto provo e i miei obiettivi?
- Mi sento continuamente non in grado di affrontare situazioni, persone e sfide che la vita mi pone: come migliorare la stima in me stessa?
- Vorrei smettere di sentirmi sempre in colpa e giudicata, come fare?

Cosa si affronterà?

Queste e altre domande, saranno la base per un percorso in gruppo e di gruppo, facilitato da una psicologa e altre facilitatrici, che aiuteranno il gruppo a far emergere racconti, potenzialità, sogni, obiettivi personali, strategie.

Un importante psicologo “Ciò che fate oggi all’interno di un gruppo potete farlo domani ovunque come singole persone”: il gruppo, in questo percorso sarà una sorta di palestra dove apprendere a comunicare e a far crescere la capacità di vedere se stesse, i propri desideri, a mettere in pratica strategie e soluzioni nuove.

Spesso siamo prigionieri in una prigione di vetro: i muri sono invisibili, ma ci sono e ci impediscono di arrivare dove vorremmo. Il gruppo ci aiuterà a vedere quei muri invisibili, a noi o agli altri, e a cercare di comprendere quali passi e quali azioni possono metterci sulla strada di una sempre maggiore autonomia e capacità di affrontare le sfide che la vita e le relazioni ci pongono ogni giorno.

Cosa si farà?

Si faranno attività individuali, in gruppo e di gruppo, narrazioni, attività ludiche, visione di filmati, letture, ecc.

Le donne, da sempre, assieme, sanno raccontare e raccontarsi: faremo crescere questa potenzialità per permettere ad ognuna di trovare spunti utili per rispondere alle proprie domande personali.

