

Metodologia

La metodologia di lavoro è dinamica: ogni Partecipante sarà stimolata con tenerezza a metterci del proprio per arricchire se stessa ed il Gruppo.

Conduzione

Dott.ssa Alessia Rizzo, Psicologa e Psicoterapeuta, Esperta nella Conduzione e Formazione in piccoli e grandi Gruppi.

Calendario degli incontri

Mercoledì 15 Novembre 2017

Mercoledì 29 Novembre 2017

Mercoledì 13 Dicembre 2017

Giovedì 21 Dicembre 2017

Mercoledì 10 Gennaio 2018

Mercoledì 24 Gennaio 2018

Mercoledì 07 Febbraio 2018

Sede:

Ci incontreremo in sala Basquiat dell'Informagiovani di Schio (Via Pasini, 46) dalle ore 20,15 alle ore 22,15.

Per partecipare è necessario iscriversi presso lo Sportello Donna, negli orari di apertura, a partire da **mercoledì 8 novembre**.

Il numero dei posti è limitato per facilitare il confronto tra le partecipanti.

Per informazioni e iscrizioni

Rivolgersi allo
Sportello Donna
Via Pasini, 27 – SCHIO

ORARI:

Lunedì	17.00 – 20.00 su appuntamento
Martedì	9.30 – 12.00
Mercoledì	9.30 – 12.00
	15.30 - 18.00 su appuntamento
Giovedì	9.30 – 12.00 su appuntamento
Venerdì	9.30 – 12.00

Tel. 0445 / 691391—691393

e-mail: sportello.donna@comune.schio.vi.it



SPORTELLO DONNA SCHIO

CONTRIBUTO REGIONE DEL VENETO



**Autostima
ed
Assertività al femminile**

**Ascoltare e amare il proprio
Essere Donna
e saperlo valorizzare!**

SCHIO

Novembre 2017 – Febbraio 2018

A chi è rivolto?

Donne adulte (dai 24 anni in su).

Perché partecipare? Per...

- Conoscere e vivere il Ben-Essere interiore e portarlo con sé ovunque.
- Sperimentare l'energia vitale delle Donne messe insieme con-tatto.
- Per imparare una alternativa!
- Poter affrontare le "cose serie" con il buon umore!

Che cosa faremo?

- Ci ascolteremo nelle nostre fragilità senza pregiudizio e con spirito di condivisione al femminile.
- Narreremo la nostra storia con occhi nuovi, fiducia e possibilità di cambiamento.
- Accoglieremo le delusioni vissute e le renderemo punti di forza per il futuro.
- Impareremo ad amarci belle e imperfette come siamo!
- Scopriremo che vivere al Femminile ha vantaggi e potenzialità innati.
- Sperimentaremo un Gruppo in assenza di giudizio ed in pienezza di tenerezza reciproca!

Da dove si parte?

"Sono un peso per me stessa
sono un vuoto a perdere
Sono diventata grande senza neanche
accorgermene
e ora sono qui che guardo
che mi guardo crescere
la mia cellulite le mie nuove
consapevolezze, consapevolzze
Quanto tempo che è passato
senza che me ne accorgessi
quanti giorni sono stati
sono stati quasi eterni
quanta vita che ho vissuto inconsapevolmente
quanta vita che ho buttato
che ho buttato via per niente, che ho
buttato via per niente
*Sai ti dirò come mai
giro ancora per strada
vado a fare la spesa
ma non mi fermo più
a cercare qualcosa
qualche cosa di più
che alla fine poi ti tocca di pagare
..."*

Vuoto a perdere, Noemi, 2011

Dove si arriverà?

"Ci sono donne...

E poi ci sono le Donne Donne...
E quelle non devi provare a capirle,
perché sarebbe una battaglia persa in
partenza.

Le devi prendere e basta.

Devi prenderle e baciarle, e non devi dare loro il
tempo il tempo di pensare.

Devi spazzare via con un abbraccio
che toglie il fiato, quelle paure che ti sapranno
confidare una volta sola, una soltanto.

A bassa, bassissima voce.

Perché si vergognano delle proprie debolezze e,
dopo averle raccontate si tormentano
in una agonia lenta e silenziosa

al pensiero che, scoprendo il fianco, e
mostrandosi umane e fragili e
bisognose per un piccolo fottutissimo attimo,
vedranno le tue spalle voltarsi ed i tuoi passi
allontanarsi.

Perciò prendile e amale.

Amale vestite,

che a spogliarsi son brave tutte.

Amale indifese e senza trucco,
perché non sai quanto gli occhi di una donna
possono trovare scudo dietro un velo di
mascara.

Amale addormentate, *un po'* ammaccate
quando il sonno le stropiccia.

**Amale sapendo che non ne hanno bisogno:
sanno bastare a se stesse.**

**Ma appunto per questo, sapranno amare
te come nessuna prima di loro."**

Alda Merini, 2009.