



in presenza, a Milano, incontri di gruppo sul tema

## **STARE BENE CON SE STESSI, STARE BENE CON GLI ALTRI**

### **RELAZIONI ED EMOZIONI**

Durante gli incontri si offriranno degli **strumenti** per riflettere sul proprio modo di essere e di stare in relazione con gli altri.

In una situazione di **ascolto non giudicante**, verranno presi in esame i racconti fatti dai partecipanti che vorranno condividere una propria esperienza o vicenda personale con il gruppo.

L'esperienza di gruppo può essere di aiuto nel dare un senso e produrre maggiore consapevolezza di ciò che produce malessere o benessere relazionale e nel dare voce a pensieri e ad emozioni inespresse non solo in chi racconta di sé, ma anche in chi partecipa. Ciascuno è coinvolto nel lavoro e può **portare il proprio contributo**.

Verrà dato spazio ad eventuali **approfondimenti teorici** di temi attinenti alle situazioni presentate ed **indicazioni bibliografiche**.

I temi saranno affrontati in modo accessibile anche a coloro che vi si avvicinano per la prima volta.

**La partecipazione può essere saltuaria o continuativa**; è possibile partecipare anche ad un **singolo incontro**.

### **INFO ed ISCRIZIONI:**

**Elena Fantuz, Psicologa**

Ordine Psicologi della Lombardia n°12761

3403472900 [elenafantuz@libero.it](mailto:elenafantuz@libero.it)