

... Ma io come mi vedo? Insieme per conoscersi

Un percorso di gruppo per esplorare la propria unicità corporea, emotiva e relazionale per vivere consapevolmente il presente



A volte faticiamo a vivere con equilibrio il nostro presente. Può succedere di farsi guidare da un senso pervasivo di sconforto e da emozioni negative e spiacevoli.

Con la proposta di questo percorso di gruppo s'intende avviare un percorso di ricerca personale per approfondire la conoscenza di sé stessi attraverso una lettura delle proprie emozioni che influenzano il nostro comportamento e le nostre relazioni nel momento presente. Vivere il qui ed ora, accettando i propri limiti, ma scoprendo le proprie risorse e potenzialità ci permette di affrontare la vita in equilibrio e, perchè no, con maggiore entusiasmo.

Capire chi siamo è la premessa per comprendere meglio ciò che ci circonda, che cosa desideriamo e verso dove andare

A chi è rivolto?

Il percorso si rivolge ad **adolescenti e giovani, di età compresa tra i 18 e i 24 anni** che desiderano conoscersi, capirsi e capire l'altro, per vivere in maniera più consapevole e serena il presente.

Che cosa si fa?

Il percorso si propone di esplorare le interazioni fra dimensione corporea e dimensione emotiva e le dinamiche relazionali che a partire da esse si sviluppano nel qui ed ora, attraverso la proposta di un insieme integrato di momenti di condivisione di contenuti teorici, di sperimentazione di tecniche di autoregolazione corporea ed emotiva, di meditazione e di scambio di esperienze fra i componenti del gruppo.

La condivisione in gruppo e la conduzione di professionisti esperti consentiranno di vivere l'esperienza in un clima di rispettosa accettazione ed empatia, al riparo dai giudizi altrui e nel rispetto delle sensibilità e dei tempi di ciascuno .

Chi conduce il gruppo?

Il percorso di gruppo sarà condotto dal **dr. Cristiano Mangli**, psicoterapeuta, e dalla **dr.ssa Mariella Schwederski**, psicoterapeuta.

Quando e dove?

Il percorso si articolerà in 10 incontri che si svolgeranno il **venerdì, a cadenza settimanale, dalle ore 17.30 alle ore 19.00 a partire da venerdì 30 settembre 2022.**

Gli incontri si svolgeranno presso il Consultorio Adolescenti in via del Conventino 8 – ingr. 3 - a Bergamo.

Come si partecipa?

La partecipazione al percorso di gruppo è **gratuita** ed è **richiesta l'iscrizione**

Informazioni e iscrizioni

Per avere ulteriori **informazioni** sulla proposta e per l'**iscrizione** è sufficiente contattare la segreteria del **Consultorio Adolescenti e Giovani** telefonando al n. **035 0072370** da lunedì a venerdì dalle 14:30 alle 17:00 o inviando una email a adolescenti@fondazioneangelocustode.it.