



Dott.ssa FRANCESCA SACHELLI

Scienze e Tecniche Psicologiche - Professional Counselling

Presenta



ESPERIENZA DONNA

un percorso di gruppo per sviluppare una sana relazione con se stesse e gli altri

Una serie di incontri al femminile per favorire la riduzione dello stress e dell'ansia, promuovere e incrementare il ben-essere psicofisico attraverso attività espressive, momenti psico-educativi e pratiche di consapevolezza che consentano una migliore centratura di sè e l'aumento dell'empowerment

Nello spazio circolare, non giudicante e partecipato del gruppo, puoi fare un'esperienza di condivisione creativa, un viaggio di (ri)scoperta delle potenzialità attraverso l'ascolto consapevole di te stessa nel "qui e ora"

I temi scelti riguardano le determinanti e il potenziamento dell'autostima, la conoscenza e la soddisfazione dei bisogni individuali, la capacità di individuare i parametri di relazioni costruttive e la difesa dei confini interpersonali, lo sviluppo dell'assertività e la gestione positiva dei conflitti, il riconoscimento e la regolazione delle emozioni

Il ciclo di incontri è utile se stai attraversando un momento di difficoltà personale o relazionale e vuoi recuperare o attivare energie e risorse per fronteggiare al meglio la situazione o anche, semplicemente, se vuoi investire nella tua crescita personale e vivere una maggiore pienezza esistenziale

L'esperienza si articola in 8 incontri a cadenza settimanale della durata di 2h ciascuno.
I posti sono limitati.

Per Informazioni e Pre-Iscrizioni:

393 2312004 francesca.sacchelli@gmail.com