



Presenta



FUTURA

Ciclo di Incontri Esperienziali Tematici per l'Empowerment Femminile

Si tratta di un programma di gruppo aperto ed esperienziale, specificamente ideato per sostenere l'autostima e l'empowerment femminile. Ogni sessione tematica prevede momenti di discussione guidata alternati ad attività di vario genere ad impronta esperienziale: dalla musica alla mindfulness, dai giochi ai gesti grafico-pittorici. Lo scopo è quello di aiutare le donne ad aumentare il bagaglio di conoscenze in ordine ai temi trattati e ad esprimersi in modo creativo e integrato, grazie alla danza di risonanze che il gruppo elicit.

DESTINATARI: DONNE DAI 18 ANNI IN SU'

NUMERO PARTECIPANTI: MAX 12

DURATA: 10 SESSIONI DI 2 ORE CAD, A CADENZA SETTIMANALE

TIPOLOGIA GRUPPO: APERTO, TEMATICO, ESPERIENZIALE

PANORAMICA DELLE 10 SESSIONI TEMATICHE

1. SESSIONE:

AUTOSTIMA E BENESSERE PSICOFISICO. A SPASSO CON SE STESSE

Questa sessione ha la finalità di instaurare un clima accogliente e sicuro per i membri del gruppo che favorisca il confronto e la riflessione approfondita sul tema dell'autostima, in modo da comprendere pienamente il significato e il valore che questo concetto riveste per il benessere personale e relazionale di ciascuna. Le partecipanti saranno invitate, attraverso esercizi e attività pratico-espressive, a interrogarsi sulle attribuzioni di significato e ad arricchire la loro comprensione dell'argomento. Obiettivo è giungere all'elaborazione di una definizione comune di autostima riassuntiva dei contributi di tutti i membri del gruppo.

2. SESSIONE:

AUTOVALORE, AUTOEFFICACIA, AUTODETERMINAZIONE. CONTENITORE E CONTENUTI, UN CIRCOLO VIRTUOSO

Questa sessione ha lo scopo di sviluppare la conoscenza reciproca, rafforzare la coesione e la fiducia nel gruppo, incoraggiare la partecipazione attiva di tutte le partecipanti affinché, partendo dalla definizione di gruppo dell'autostima elaborata nella sessione precedente, possano riflettere su quanto sentono che le rispecchi e possano individuare strumenti e azioni per incrementarla. Le partecipanti saranno stimolate a fare esperienza degli ostacoli, dei punti forza e delle risorse attivabili per potenziare e/o sviluppare il loro grado autostima, il confronto e attività su temi strettamente connessi, attraverso l'uso di metafore e movimenti corporei: obiettivo è favorire la comprensione del legame circolare fra l'autostima e i sentimenti di autoefficacia e di autodeterminazione.

3. SESSIONE:

DIRITTI E DEI BISOGNI PERSONALI. COME IDENTIFICARLI, AFFRMARLI, SODDISFARLI

Questa sessione ha la finalità di aiutare le partecipanti a comprendere e nominare i diritti umani fondamentali e come questi siano collegati, da un lato, ai bisogni personali e, dall'altro, al concetto di autostima. Attraverso la discussione libera ed esercizi pratici, ogni partecipante sarà incoraggiata a riflettere sui diritti che sente maggiormente corrisponderle e a individuare quei bisogni interni prioritari che, riconosciuti come diversi dai bisogni esterni, vuole soddisfare. Obiettivo di questa auto-valutazione è quello di identificare ostacoli/risorse alla soddisfazione dei bisogni e apprendere modalità concrete per realizzarla e mantenerla.

4. SESSIONE:

GLI STEREOTIPI DI GENERE. COME CONDIZIONANO EDUCAZIONE E NORME SOCIALI?

Lo scopo di questa sessione consiste nel facilitare le partecipanti a prendere consapevolezza di come l'educazione e la socializzazione ricevuta in età evolutiva abbiano influenzato il comportamento nelle diverse situazioni di vita e il modo con cui esprimono, più o meno facilmente, se stesse. L'apprendimento esperienziale in gruppo aiuterà a comprendere il legame fra stereotipi maschili e femminili, norme sociali e ruolo riservato alle donne nella società, da un lato, e conseguenze di questo condizionamento sull'autostima, dall'altro. Obiettivo del lavoro di gruppo è identificare gli aspetti positivi e negativi dell'educazione, gli effetti che hanno prodotto e individuare un modello di ruolo femminile positivo.

5. SESSIONE:

IO DONNA NELLA RELAZIONE. LIBERARSI DALLA DIPENDENZA AFFETTIVA

La finalità della sessione consiste nel favorire un'approfondito confronto sulla qualità dei legami affettivi significativi, sulle caratteristiche funzionali e disfunzionali al benessere relazionale, sul tema della dipendenza affettiva e sul riconoscimento, la comunicazione e la negoziazione dei bisogni personali all'interno di un rapporto di coppia. Attraverso il dibattito ed attività pratiche-esperienziali, le partecipanti rifletteranno su quelli che considerano essere gli ingredienti positivi e fondamentali in una relazione, sui concetti di parità, dominanza, sottomissione, con l'obiettivo di comprendere come questi possano facilitare o, viceversa, limitare e compromettere la libera espressione di sé e delle proprie esigenze in una relazione.

6. SESSIONE:

I CONFINI PERSONALI E INTERPERSONALI. TRA SE' E L'ALTRO DA SE'

In questa sessione lo scopo è arrivare a una definizione dei confini, del loro significato soggettivo, passando dal riconoscimento dell'importanza che assumono nei rapporti interpersonali alla consapevolezza del legame esistente tra la mancanza degli stessi e l'instaurarsi di dinamiche relazionali abusanti. Attraverso il lavoro di gruppo e le attività ludico-espressive, le partecipanti saranno incoraggiate ad individuare le situazioni in cui i confini con l'altro da sé sono stati, e possono essere, compromessi e le modalità positive per svilupparli, sostenerli - sottolineando al contempo difficoltà e pericoli che si possono incontrare nel decidere di farli valere. Obiettivo è approfondire la stretta relazione esistente fra autodeterminazione, diritti fondamentali, identità, autostima, controllo sulla propria vita e benessere personale.

7. SESSIONE:

CONFLITTO VS VIOLENZA. UNA QUESTIONE DI POTERE E DI CONTROLLO

La finalità di questa sessione è stabilire con chiarezza la differenza fra conflitto e violenza, quali caratteristiche ed emozioni le accompagnino e valgano a distinguerle, i modi per riconoscerne le dinamiche e le conseguenze che la violenza produce sull'autovalore, sull'autodeterminazione e sulla capacità di stabilire confini sani e funzionali in una relazione. Le partecipanti saranno stimolate a riflettere sugli aspetti centrali del potere e del controllo che connotano le relazioni maltrattanti e, viceversa, sulla dimensione funzionale del confronto positivo e costruttivo, giocato sul piano della parità, del rispetto e del riconoscimento reciproco. Obiettivo è riflettere sugli impedimenti e sulle opportunità nell'esprimere se stesse liberamente, sentendo legittimati i propri pensieri, emozioni, bisogni in un'ottica di prevenzione all'instaurarsi di legami abusanti.

8. SESSIONE:

ASSERTIVITA' E COMUNICAZIONE EFFICACE. GESTIONE POSITIVA DEI CONFLITTI. VERSO L'EMPOWERMENT

Scopo della sessione è prendere consapevolezza del collegamento funzionale fra positiva gestione del conflitto, consolidamento dell'autostima, protezione dei confini personali ed empowerment. Le partecipanti saranno accompagnate a prendere consapevolezza del significato profondo dell'assertività, nei suoi diversi aspetti, a scoprirne la funzione principe di sostegno dei confini funzionali, a conoscere la differenza fra assertività e aggressività, attraverso l'apprendimento di stili comunicativi positivi ed efficaci. Le attività esperienziali in gruppo faranno luce sui benefici ma anche sui costi emotivi nell'uso di queste importanti competenze. Obiettivo è familiarizzare con alcune tecniche di base dell'assertività e poter fare esperienza di maggiore libertà di espressione nel contesto validante del gruppo.

9. SESSIONE:

LE EMOZIONI. COME RICONOSCKERLE E REGOLARLE

La finalità della sessione è imparare a riconoscere e fronteggiare i sentimenti di rabbia, dolore, senso di colpa, vergogna, paura, ansia, affinché sia possibile incanalarli in modo positivo e costruttivo. Attraverso una discussione sul significato e sulle modalità di riconoscimento di queste emozioni, a partire dalla comprensione del funzionamento stesso a livello corporeo, sulla stretta connessione con il pensiero, la memoria, il sistema di credenze personali, il lavoro in gruppo avrà come obiettivo principale quello di far conoscere alcune modalità adattive di gestione delle emozioni, attraverso il contatto, l'ascolto, l'espressione e la legittimazione delle stesse, per poter esplorare ed esperire nuove possibilità di fiducia in se stesse.

10. SESSIONE:

LE EMOZIONI IN MOVIMENTO. IL LINGUAGGIO ANALOGICO E L'AUTOCONOSCENZA

In questa sessione finale lo scopo è quello di riassumere e condensare l'esperienza del percorso di gruppo, sottolineando il contributo e il sostegno di tutte le partecipanti, i traguardi personali raggiunti e i singoli punti forza individuati, affinché possano tradursi in (ri)partenze di accresciuta consapevolezza e crescita personale, nuovo senso di autonomia e ben-essere. Attraverso pratiche corporee ed arteterapeutiche, si avvia la conclusione del gruppo dando maggior voce alla comunicazione non verbale e all'autoconoscenza emozionale. Obiettivo è portare con sé, fuori dal gruppo, nuove competenze emotive e modalità di ascolto del linguaggio del corpo che, uniti alle consapevolezze acquisite lungo tutto il percorso esperienziale, aiutino le donne a sviluppare e sostenere l'empowerment.