HeartWork

GRUPPO DI CRESCITA PERSONALE ONLINE SUL TEMA DELLE RELAZIONI

Migliora le tue relazioni lavorando su te stessə, in un luogo sicuro e privo di giudizio. Qui imparerai a costruire strumenti personali per relazioni soddisfacenti e armoniose, attraverso la condivisione con chi sta vivendo le tue stesse difficoltà e strumenti di counseling per trovare più consapevolezza.

INFORMAZIONI UTILI

Quando 2 martedì al mese dalle 19.30 alle 21.30
Dove *ONLINE (Zoom)*
Iscrizione per fissare una chiamata conoscitiva gratuita
Mail: gruppo.heartwork@gmail.com
WhatsApp: Valerio 3200367827 | Veronica 3895438604

Cosa avviene nel gruppo

Il gruppo offre un **ambiente protetto e inclusivo** dove sperimentarsi grazie alla **condivisione** con **persone che vivono tematiche simili** e attraverso **attività esperienziali,** con l'accompagnamento di **due counselor professionistə**. Gli incontri sono un'opportunità di **esplorazione**, **condivisione e trasformazione**, che permette ai partecipanti di riscoprire e applicare le proprie **risorse relazionali** nella vita quotidiana.

Obiettivi degli incontri

- Migliorare la **consapevolezza di sé** e delle **proprie risorse**
- Acquisire un maggiore **empowerment** e **strategie di coping**
- Imparare a **comunicare in modo efficace e autentico.**
- Sviluppare **strumenti per relazioni più soddisfacenti e autentiche.**

Conduttori

Valerio Alessandri

Counsellor professionista diplomato presso Aspic Milano e diplomato in Art Counseling, vocal coach.

Veronica Perrotti

Counsellor professionista diplomata presso Aspic Milano, laureata in Architettura e in Scienze dell'Educazione, insegnante di sostegno.

Perché con noi?

Perché **sappiamo cosa significa affrontare difficoltà relazionali** e **abbiamo approfondito questi temi nella nostra formazione e nella nostra crescita personale**. Il nostro approccio unisce **professionalità, empatia e strumenti pratici** per aiutarti a vivere relazioni più consapevoli e soddisfacenti, partendo dall'autenticità.

Gli Incontri

Quando 2 martedì al mese dalle 19.30 alle 21.30
Dove *ONLINE (Zoom)*
Costo 20€/incontro
Iscrizione per fissare una chiamata conoscitiva gratuita
Mail: gruppo.heartwork@gmail.com
WhatsApp: Valerio 3200367827 | Veronica 3895438604

Cos'è un Gruppo di Crescita di Counseling

È uno **spazio protetto** , guidato da professionisti (**counselor**) dedicato al **miglioramento della consapevolezza di sé e delle proprie relazioni**. È un percorso che aiuta a lavorare su aspetti personali e interpersonali attraverso il confronto, il supporto reciproco e attività esperienziali. Si lavora su **obiettivi specifici**, attraverso la **partecipazione attiva** dei partecipanti, facilitati dai conduttori, che assicurano la creazione di un **clima sicuro,** favorendo la condivisione e proponendo attività per stimolare riflessione e cambiamento.

Obiettivi degli incontri

- Migliorare la **consapevolezza di sé** e delle **proprie risorse**
- Acquisire un maggiore **empowerment** e **strategie di coping**
- Assumersi la **responsabilità** della propria crescita
- Migliorare la conoscenza di sé e la consapevolezza emotiva.
- Imparare a **comunicare in modo efficace e autentico.**
- Sviluppare **strumenti per relazioni più soddisfacenti e autentiche**.
- Ricevere **supporto e comprensione da persone che affrontano sfide simili.**

Regole del Gruppo

1. **Riservatezza e rispetto della privacy**: è richiesta la riservatezza assoluta su quanto verrà detto durante gli incontri per garantire il pieno rispetto della privacy dei/delle partecipantə.
2. I **conduttori gestiscono** gli incontri **e moderano** gli interventi.
3. **I/le partecipantə rispettano i turni di intervento all'interno del gruppo:** si parla unə alla volta senza interrompere le altre persone.
4. **Relazioni tra partecipantə**. Le relazioni tra partecipantə all'esterno del gruppo sono sconsigliate, per non influenzare le dinamiche interne del gruppo.
5. **Nessuno dà consigli:** nessunə può dire ad un altrə cosa deve o non deve fare, ma è, invece, incoraggiata la condivisione della propria esperienza, **parlando in prima persona** e prendendosi la responsabilità delle proprie considerazioni.
6. **Puntualità**: è importante rispettare gli orari di inizio e fine dell'incontro per garantirne il regolare flusso, comunicando ai conduttori eventuali ritardi.
7. **È consigliata la presenza continuativa di almeno 4 incontri,** per salvaguardare le dinamiche di gruppo e permettersi un impegno personale efficace.

Calendario

16 - 30 settembre
14 - 28 ottobre
11 - 25 novembre
9 dicembre

Date in aggiornamento