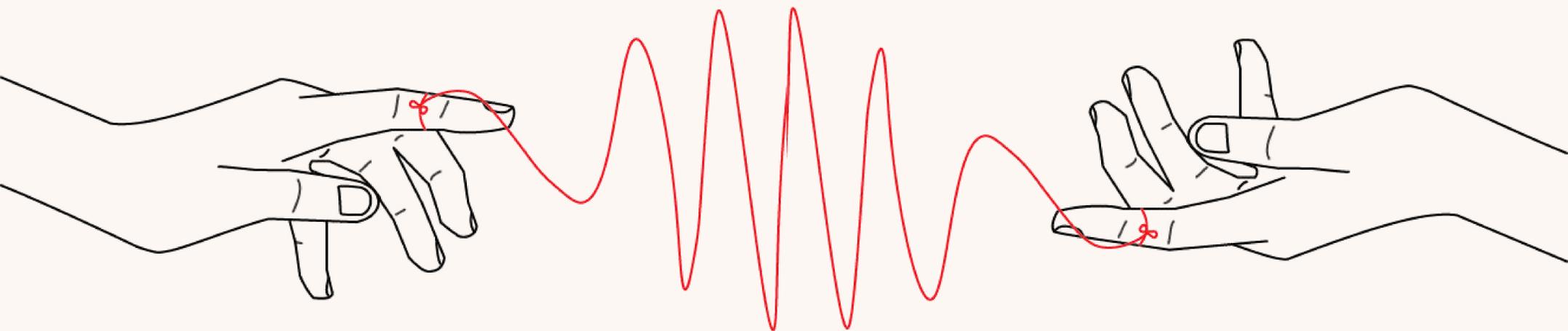


# HEARTWORK

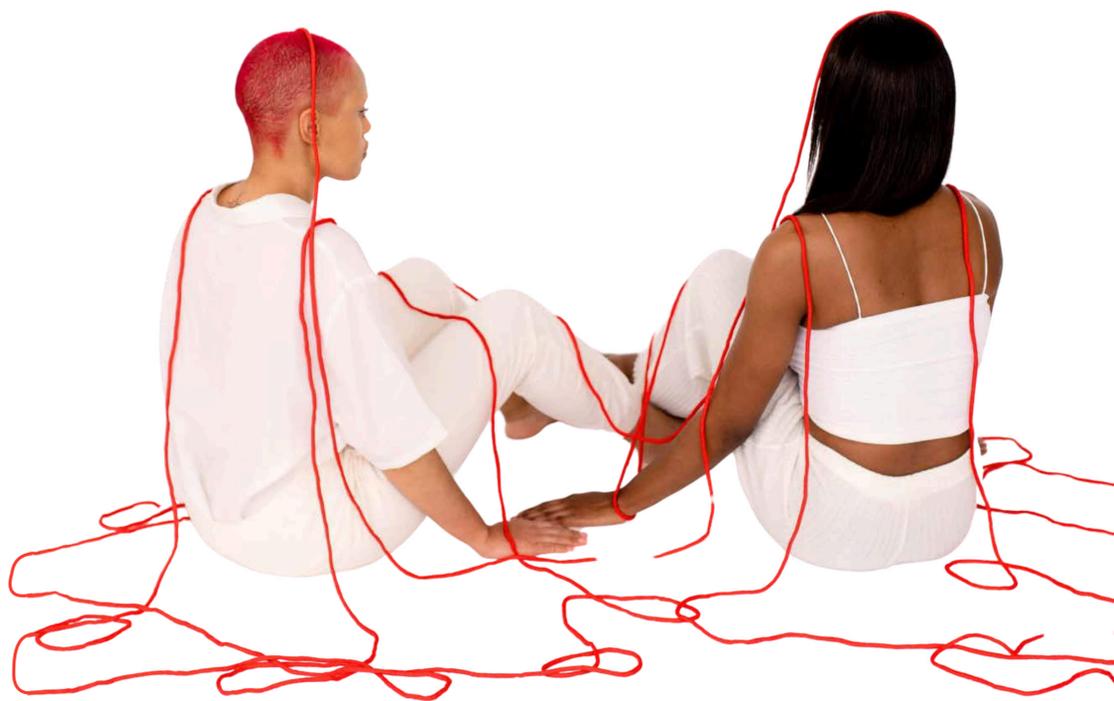
GRUPPO DI CRESCITA PERSONALE SULLE RELAZIONI



Hai **difficoltà nelle relazioni**? Vuoi imparare a **gestire i conflitti con l'altro**?  
Vuoi imparare a riconoscere e comunicare agli altri i tuoi **bisogni e confini**?  
Vuoi **relazioni stabili e appaganti**? Vuoi **capire cosa vuoi da una relazione**?

## **BISOGNI, AUTENTICITÀ E COMUNICAZIONE EFFICACE**

Partecipa a **HeartWork**, il gruppo di crescita sulle relazioni: **un luogo sicuro dove** lavorare su te stessa per **imparare a costruire relazioni sicure** attraverso il **confronto** con chi sta vivendo le stesse difficoltà.



**Quando:** 2 martedì al mese dalle 19.30 alle 21.30 |

**Dove:** ONLINE (Zoom)

**Iscrizione:** scrivici per fissare un colloquio conoscitivo gratuito

**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 professionisti**. 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, insegnante di sostegno e futura educatrice.

## 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, 2 ore (19.30 - 21.30)

**Dove:** ONLINE

**Costo:** 20€/incontro

**Iscrizione:** colloquio conoscitivo gratuito - scrivi a

**Mail:** [gruppo.heartwork@gmail.com](mailto:gruppo.heartwork@gmail.com)

**WhatsApp:** Valerio 3200367827 | Veronica 3895438604



## Cos'è un Gruppo di Crescita di Counseling

Un Gruppo di Crescita di Counseling è uno **spazio protetto** e guidato da professionisti (**counselor**) dedicato al **miglioramento della consapevolezza di sé e delle proprie relazioni**. È un percorso che aiuta i partecipanti a lavorare su aspetti personali e interpersonali attraverso il confronto, il supporto reciproco e attività mirate. Si lavora su **obiettivi specifici** (nel nostro caso la comunicazione efficace, l'emersione dei bisogni, il raggiungimento di autenticità nelle relazioni), attraverso la **partecipazione attiva** dei partecipanti, con la **facilitazione dei conduttori**, che assicurano la creazione di un **clima sicuro** e propongono **esercizi per stimolare la riflessione il 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 partecipanti.
2. I **conduttori gestiscono** gli incontri e **moderano** gli interventi.
3. I/**le partecipanti rispettano i turni di intervento all'interno del gruppo**: si parla una alla volta senza interrompere le altre persone.
4. **Relazioni tra partecipanti**. Le relazioni tra partecipanti all'esterno del gruppo sono sconsigliate, per non influenzare le dinamiche interne del gruppo.
5. **Nessuno dà consigli**: nessuna può dire ad un'altra 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 5 incontri**, per salvaguardare le dinamiche di gruppo e permettersi un impegno personale efficace.

# Calendario

**15 - 29 aprile**

**13 - 27 maggio**

**10 - 24 giugno**

**8 - 22 luglio**

**PAUSA ESTIVA**

**16 - 30 settembre**

**14 - 28 ottobre**

**11 - 25 novembre**

**9 dicembre**