

## **PROMUOVI IL TUO BENESSERE PSICOLOGICO: PRENDITI CURA DI TE** Nove incontri condotti da psicologhe, dal 20 aprile al 6 maggio, a Martinsicuro e San Benedetto del Tronto

Un'iniziativa nata dalla sinergia di quattro psicologhe con l'obiettivo di stimolare nei partecipanti la consapevolezza dei contenuti e delle modalità del funzionamento psicologico e dare l'impulso allo sviluppo di nuove strategie tramite la formazione di piccoli gruppi esperienziali, (da 5 a 12 persone).

Gli incontri prevedono una parte informativa e una parte esperienziale. Sono strutturati in modo che ognuno possa ricevere informazioni sulle tematiche in programma, per poi sperimentarsi in lavori individuali svolti in gruppo, e sono aperti a tutti coloro che vogliono approfondire determinati processi psicologici e acquisire maggiori competenze nella gestione delle proprie dinamiche interiori e relazionali.

Ogni appuntamento sarà incentrato su un tema specifico, ad esempio il primo incontro dal titolo "Fame di contatto e riconoscimento: come soddisfare i tuoi bisogni autentici" sarà incentrato sul bisogno di ogni individuo di essere riconosciuto e accettato per la sua unicità e autenticità senza bisogno di indossare maschere pur di farsi apprezzare, ma allo stesso tempo su quanto noi stessi riusciamo a riconoscere e accettare gli altri per la loro unicità e autenticità senza volerli forzare ad essere a nostro piacimento.

Un altro incontro dal titolo "Come comunichiamo? Modalità comunicative consapevoli e inconsapevoli" avrà come tema centrale il modo in cui ci relazioniamo con gli altri, quali sono le nostre reazioni agli stimoli comunicativi e come li rielaboriamo per poi rispondere: un processo che spesso parte in automatico senza darci il tempo di riflettere sulle nostre reazioni, se siano appropriate o meno alla situazione.

Nell'incontro dal titolo "La rabbia: un'emozione tossica? Gestire la propria rabbia e affrontare quella degli altri" il tema della rabbia sarà affrontato nella sua interezza: un'emozione primaria vitale nei suoi connotati sia positivi che negativi. Nella veste di attori se la lasciamo incontrollata può nuocere a noi stessi e agli altri, nella veste di spettatori ci troviamo a subire scene di aggressività verbale gratuita che causano una serie di sensazioni spiacevoli.

Le psicologhe referenti sono la dott.ssa Mariana Bonifacio, la dott.ssa Claudia Cameli, la dott.ssa Silvia Colomba, la dott.ssa Aniela Corsini, e gli incontri si svolgeranno negli studi professionali di Martinsicuro e San Benedetto del Tronto. Per ulteriori informazioni e scaricare il dépliant:

<https://anielacorsini.wordpress.com/2016/04/06/promuovi-il-tuo-benessere-psicologico-prenditi-cura-di-te/>