

## NOTE ORGANIZZATIVE

Sono previsti 7 incontri di tre ore ciascuno, con cadenza quindicinale il sabato pomeriggio, dalle 15.00 alle 18.00, da febbraio a maggio 2016.

Gli incontri si svolgeranno presso la sede del Consultorio, in Piazza Santa Maria n. 4, Ancona.

Per la partecipazione è prevista una quota di iscrizione di 30 euro.

Le iscrizioni si effettuano presso la segreteria del Consultorio, tel. 331 4318320 e-mail [consultoriofamiliare@libero.it](mailto:consultoriofamiliare@libero.it) entro il 18 febbraio 2016.

## IL CONSULTORIO, CHI SIAMO?

Il Consultorio Familiare del Centro Promozionale Famiglia è presente ad Ancona dal 1976.

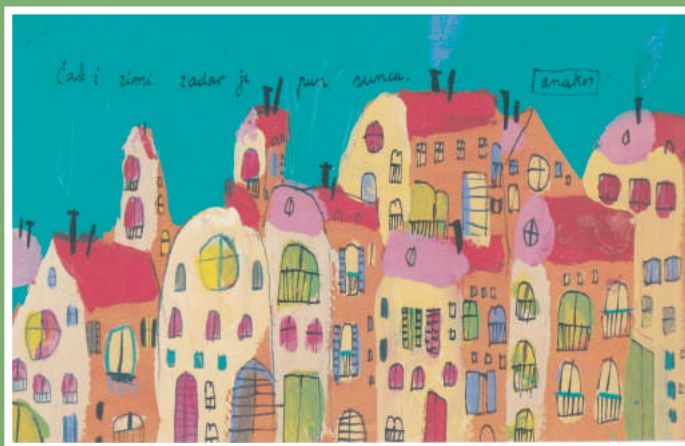
Accoglie ed ascolta persone, famiglie e coppie; promuove incontri di formazione e corsi di prevenzione su diverse tematiche.

Il Consultorio si avvale di equipe di specialisti ed esperti nei settori psicologico, educativo, medico, legale, filosofico e religioso.



# ABITARE SE STESSI

*il coraggio  
di prendersi cura di sé*



progettazione grafica: Laura Bellomo

## FEBBRAIO - MAGGIO 2016

### *frequenza quindicinale*

*Gli incontri promossi dal Consultorio Familiare "Insieme" della Diocesi di Ancona-Osimo, prevedono una quota di iscrizione di €30. Si svolgeranno presso la sede del Consultorio, Piazza S. Maria 4, Ancona, il sabato pomeriggio.*

**Iscrizioni entro il 18 febbraio 2016.**

### **Info e adesioni:**

Consultorio Familiare Cell 331 4318320  
e-mail: [consultoriofamiliare@libero.it](mailto:consultoriofamiliare@libero.it)

## OBIETTIVI E CONTENUTI DEGLI INCONTRI

Persona non si nasce ma si diventa progressivamente lungo tutta la vita, in quel rapporto tra vita in adattamento e la vita vera.

La vera felicità non è uno stato di continua allegria, ma è la realizzazione del nostro progetto più profondo, il progetto che la Vita ha per noi.

La felicità dipende da come sappiamo osservarci senza giudicare, da come lasciamo che la Vita, in tutte le sue forme, può scorrere in noi.

Cosa significa volersi bene? Vuol dire prendersi cura di sé, in modo da stare bene e da avere, di conseguenza, molto da dare agli altri provando il desiderio di farlo.

Significa vivere la propria vita in modo da sentirsi felici, in pace e in armonia con i propri valori, i propri sogni e le proprie aspirazioni, e questo senza che ci sia un prezzo da pagare per nessuno.

L'arte di volersi bene si declina in cinque talenti:

- Essere presenti a se stessi: al proprio corpo, alle proprie emozioni e ai propri bisogni.
- Avere il coraggio di prendersi cura di sé, anche a costo di non piacere: sapersi occupare di se stessi, gratificarsi, essere attenti ai propri limiti quando si dà agli altri, distinguere ciò che è buono per se stessi da ciò che non lo è.
- Coltivare un dialogo umano attraverso l'espressione di sé, sincera ed assertiva (esprimere ciò che è dentro di noi senza aggredire, giudicare o criticare l'altro); l'ascolto dell'altro, empatico e rispettoso (cercare di capire l'altro e fare in modo che si senta compreso, in qualsiasi maniera si esprima); la manifestazione della gratitudine o il saper ringraziare, anche se stessi.

- Vivere in accordo con ciò che siamo veramente: ascoltarsi per conoscersi (autoempatia), inseguire i propri sogni.
- Educare la propria mente ad abbandonare i giudizi e trasformarli in sentimenti e bisogni (cambiare "ciò che ti rimprovero" in "ciò a cui aspiro"); scoprire ed assaporare il più possibile la bellezza di ogni istante.

## METODOLOGIA DEGLI INCONTRI

Gli incontri propongono momenti teorici ed esperienziali.

Durante gli stessi si useranno tecniche espressive attraverso l'arte, le immagini, il movimento e attività che stimolino la fantasia e l'espressione di sé, il confronto in gruppo e la riflessione personale.

Il gruppo è lo strumento fondamentale per facilitare il confronto delle proprie esperienze con quelle degli altri per poi avviare una riflessione personale. La riservatezza all'interno del gruppo è garantita dal rispetto di regole per il buon funzionamento della comunicazione e della condivisione.

Gli incontri verranno condotti da esperti appartenenti al gruppo di psicologi del Consultorio Familiare coordinato dalla dott.ssa Arianna Archibugi, psicologa e psicoterapeuta.

Il gruppo è composto da: Anna Sara Botteri, Alessandra Guercio, Marta Manfrini Marani, Maurizia Nardini, Raffaella Ramazzotti, Camilla Rossi, Mariangela Sicuro, Michele Storti.