



## **Percorso di crescita personale**

### **“Ricominciare... da me”**

Nel prossimo anno accademico avrà inizio il **percorso di crescita personale**

“**Ricominciare ...da me**” rivolto a tutti coloro che desiderano esplorare e scoprire le proprie potenzialità troppo spesso sopite nell'inconscio, ricoperte da schemi di azione /vita dati dalle abitudini, dalle convinzioni e dalle credenze inconsapevoli che provengono da lontano

Un viaggio teorico esperienziale alla scoperta di sé, che permetterà di trasformare i disagi in opportunità, i condizionamenti in scelte libere e consapevoli, i nodi emozionali in energia creativa, in un clima di accoglienza e condivisione.

#### **FINALITA'**

Durante il percorso sarà possibile sviluppare capacità, atteggiamenti, convinzioni, valori, visioni e comportamenti che producono in ogni persona sempre maggiori possibilità di scelta, senso di libertà, benessere e felicità. Si darà valore alla propria parte più profonda, accedendo a nuovi strumenti di auto-consapevolezza, di integrità psicofisica, di comunicazione empatica e di consapevolezza.

Un processo di scoperta di sé, in cui esplorare le dinamiche nascoste del mondo interiore, per imparare a riconoscerle e a connettersi con le risorse del proprio essere per una vita ricca e gratificante. Un viaggio per vivere meglio le relazioni, per crescere in consapevolezza, per espandere la creatività, per celebrare la vita in libertà

Un'occasione sia per chi vuole trasformare il proprio rapporto con gli altri o con se stesso, avvicinandosi a uno stato di autenticità e di chiarezza maggiore.

#### **RIFERIMENTI TEORICI**

Gli interventi teorici e le esperienze proposte nel percorso afferiscono a differenti approcci teorici:

*dimensione comunicativo-teorica:*

- ✚ Approccio Umanistico- centrato sulla persona (Rogers)
- ✚ Fenomenologia ( Husserl)
- ✚ Educazione socioaffettiva ( Gordon)
- ✚ Approccio pragmatico relazionale (Watzlawich)
- ✚ Approccio psico-relazionale (Bateson)
- ✚ Analisi transazionale (Bern)

- ✚ Teorie e tecniche di gruppo ( Bion, Spaltro...)
- ✚ Il simbolismo archetipico ( jung – psicologia analitica- dinamica)

*dimensione psicocorporea:*

- ✚ Bioenergetica (Lowen)
- ✚ Costellazioni familiari e sistemiche (Hellinger)
- ✚ Rebirthing e Trasformation of breath
- ✚ Disegno onirico
- ✚ IBP (integrative body-mind potential)
- ✚ Psicodramma (Jacob Levi Moreno)
- ✚ Approccio gestaltico (Perls)

## **APPUNTAMENTI FORMATIVI**

Durante il percorso ogni seminario porterà luce in maniera specifica su una diversa sfumatura della nostra personalità, durante il quale il corpo verrà invitato a muoversi e a esprimersi nel suo linguaggio autentico e silenzioso, senza essere ostacolato dalla mente. Quando il corpo parla, la mente fa silenzio, e non “racconta”.

### **1° anno : Il Sé'**

Il percorso formativo condurrà riconoscere se stessi, le proprie qualità, attitudini, capacità ma anche le credenze e i condizionamenti acquisiti sin dalla nascita, che spesso pesantemente influiscono sulla nostra quotidianità.

Costituisce il primo passo verso l'evoluzione personale, fornisce infatti chiavi di lettura inedite per scoprire attraverso quali “occhiali” viviamo e interpretiamo la “realtà”.

Durante il primo anno incontreremo il bambino interiore, ovvero quella parte della nostra personalità che resta sempre “piccola” e che quindi mantiene in sé le caratteristiche legate al mondo dell'infanzia: giocosità, stupore, bisogni, attese, vulnerabilità.....

Esploreremo la parte della nostra struttura psichica che determina e connota le regole, le barriere morali, il codice etico e definisce quindi “cio' che e' giusto e cio' che e' sbagliato”, creando le fondamenta del nostro palcoscenico interiore, su cui ogni giorno recitiamo i nostri copioni di successo e di auto-boicottaggio.

*Sono previsti cinque seminari suddivisi in cinque week-end nell'arco dell'anno accademico, uno stage estivo di 6 giorni, due colloqui individuali e approfondimenti personali guidati.*

### **2° anno accademico: Il sé e gli altri- Dinamiche interpersonali**

Durante il secondo anno di percorso viene affrontato e approfondito ciò che ciascuno, con il proprio sé, porta nelle dinamiche interpersonali, influenzando più o meno consapevolmente processi ed esiti delle relazioni che vive. Un anno in cui contattare la propria autenticità emotiva ed espressiva: agire, non per dimostrare qualcosa agli altri, non per apparire, ma per Essere. Scoprire se stessi dando spazio e fiducia alle proprie risorse interiori, svelando i giochi delle dipendenze affettive per risalire alla conoscenza arcaica che ricollega alla forza del maschile e al valore del femminile, premessa fondamentale per comprendere la propria responsabilità personale .

Un anno in cui accedere alla propria forza vitale e riscoprire la qualità del proprio sentire, dandosi il permesso di riconoscere ciò che è; ...percependo la realtà su un piano profondo.

*Sono previsti cinque seminari suddivisi in cinque week-end nell'arco dell'anno accademico, uno stage estivo di 6 giorni, due colloqui individuali e approfondimenti personali guidati.*

Su richiesta è possibile effettuare colloqui individuali non inclusi nella quota annuale.

## **METODOLOGIA**

L'attività privilegia una metodologia attiva ed empirica, nell'ambito di un approccio olistico-integrato, consentendo al partecipante di essere autentico e primo protagonista del proprio processo di crescita, ciò gli permetterà di affinare il proprio "sentire" attraverso la sperimentazione continua e la supervisione da parte di docenti accreditati.

Nel percorso ciascuno potrà assaporare passaggi evolutivi, vivendoli secondo i propri tempi e ritmi:

dal **Sentire**, momento in cui la persona comincia a ascoltarsi e a guardarsi dentro, sentendo la potenza delle emozioni, che spesso "governano" le nostre azioni (che possono "agire" o "reprimere" le emozioni stesse) nella quotidianità;

al **Riconoscimento**, in cui, come un esploratore, si ricercano le caratteristiche dei copioni comportamentali che riportano a vivere e rivivere situazioni spesso analoghe, nella vita professionale e/o in quella affettiva. E' il momento in cui la persona comincia a "dare un nome" alle strategie empiriche agite.

all' **Elaborazione profonda**, in cui attraverso la consapevolezza dei condizionamenti vissuti in passato si comincia a percepire e vivere il presente con occhi diversi, nuovi; a cogliere, come nelle relazioni di tutti i giorni, l'altro diventi semplicemente l'espedito per attivare dinamiche antiche proprie. E' il momento in cui accade che i tasselli del proprio "mosaico interiore originario" comincino a ri-trovare il proprio posto, offrendo all'osservatore interno le prime caratteristiche della propria immagine rinnovata dalla consapevolezza.

All'**Integrazione**, ovvero il momento in cui si arriva a percepire una prima unità interiore, in cui le proprie diverse energie si connettono e danzano insieme nella pienezza, nella libertà, accedendo alla forza vitale interiore. La sinergia tra stimolo emotivo e tempo d'integrazione costituisce un'importante garanzia per ogni reale cambiamento.

Fra i metodi didattici:

**Formazione corporea integrata:** ogni appuntamento formativo prevede momenti di integrazione corporeo-emotiva connessi alla tematica proposta, che consentono al partecipante di connettersi con le proprie sensazioni-emozioni, imparando a relazionarsi con una consapevolezza corporea diversa e integrando il lavoro emotivo attraverso diverse tecniche di auto-ascolto, di osservazione di sé, di respiro e di rilascio emotivo;

**Approccio teatrale:** attraverso la quale si rivela il potenziale personale rimasto inespresso; un approccio attraverso cui poter mettere in scena i copioni personali, riconoscendo dinamiche di comportamento e di comunicazione ripetuti e attuati nella quotidianità, al fine di poter acquisirne consapevolezza.

**Dress up cure:** attraverso cui poter contattare le energie meno visibili di cui sono portatori abiti, travestimenti, accessori.. in modo da sollecitare gli archetipi che vibrano dentro ciascuno di noi. Una modalità divertente e altrettanto profonda che consente di contattare

nostre differenti “parti interiori”, per conoscerle, utilizzarle in modo consapevole in un processo di integrazione reciproca

**Disegno onirico:** permette, superando il pensiero razionale così, di risvegliare le forme “addormentate” nel nostro inconscio e di trasferirle sulla carta, permette di “creare” facendo emergere i contenuti interni in forma simbolica...è come una “**fotografia dell’anima**”

**Assistenza e tutoraggio (rete emotiva) :** fra un seminario e l’altro il corsista potrà fruire, qualora sentisse la necessità di un confronto/condivisione, di uno spazio di comunicazione protetta con un trainer. Una supervisione personalizzata, day-by-day.

Ogni corsista sarà affiancato da un tutor durante l’intero percorso.

## **MODALITA' DI ISCRIZIONE**

L’interessato dovrà sostenere un colloquio motivazionale per accedere al percorso  
L’iscrizione andrà poi perfezionata con il versamento della quota di iscrizione pari a 250 euro la cui ricevuta andrà inviata al seguente indirizzo di posta elettronica:

[info@associazione-insieme.org](mailto:info@associazione-insieme.org)

Saranno ammessi al corso i primi 10 iscritti in ordine di presentazione della domanda di iscrizione.

La scadenza ultima per l’iscrizione è **il 20 settembre 2020**

## **COSTI**

IL costo annuale, comprensivo di 5 seminari e dello stage estivo di una settimana è di 1250 euro (più la quota associativa annuale di 20 euro).

Sono inoltre previsti due colloqui individuali all’anno a pagamento (50 euro a colloquio) da concordare col proprio tutor.

Il pagamento del percorso può avvenire con rate personalizzabili da concordare.

## **PRIMA SCADENZA**

**Chi si iscrive entro il 20 agosto avrà la possibilità di frequentare gratuitamente un seminario aggiuntivo nel primo anno di corso.**

## **INFORMAZIONI E CONTATTI**

Ogni informazione può essere chiesta telefonando a:

dott.ssa Isabella Benzoni	3389173273
csl Mariacldia Porcella	3477374302
csl Sabrina D’India	3286787443
csl Francesca Delbono	3391890622

o scrivendo : [isabellainsieme@gmail.com](mailto:isabellainsieme@gmail.com) oppure [info@associazione-insieme.org](mailto:info@associazione-insieme.org)

sito: [www.associazione-insieme.org](http://www.associazione-insieme.org)

## **SEDE**

La formazione si svolgerà perlopiù in sedi in provincia di Genova e di Savona.  
Inizio: ottobre 2020