

LA SCRITTURA CHE CURA - PROGRAMMA

Destinatari

"La scrittura che cura" è un corso di scrittura terapeutica ed espressiva indicato per tutti coloro che desiderano intraprendere un percorso di crescita personale, superare momenti di difficoltà e problemi, ritrovare la fiducia in sé e migliorare le proprie relazioni; è inoltre rivolto ai professionisti che lavorano in contesti di disagio, devianza e sofferenza.

La scrittura come terapia

La scrittura è uno strumento di cura a tutti gli effetti: permette di esprimere la propria originalità, conoscersi e mostrarsi senza censure, entrare in intimità profonda con se stessi e con gli altri; può aiutare le persone ad affrontare il difficile percorso della crescita e della guarigione, riportare alla luce le risorse sepolte e rinnovare la soddisfazione di esistere mediante la capacità di creare.

Attività e tematiche

Durante il corso verranno proposti esercizi da svolgere in serata, individualmente e in gruppo, ma anche spunti da approfondire a casa.

In generale, i lavori incoraggiano la persona a prendere coscienza del proprio mondo interno e ad esprimerlo attraverso le metafore generate dalla scrittura; la presenza dello psicologo aiuta ad affrontare l'emergere di vissuti, emozioni e immagini, stimolando la riflessione e accompagnando la persona verso una maggiore consapevolezza di sé.

Ogni attività ha uno scopo specifico ed è legato ad una tematica particolare, allo scopo di migliorare l'espressione e la consapevolezza di sé.

Conduttrici

Psicologhe Claudia Casalboni e Barbara Cincinato

Strutturazione e argomenti serate

È possibile partecipare ad uno o più incontri separatamente.

Orario: dalle 21 alle 23, ogni mercoledì a settimane alterne.

Le date possono subire variazioni in seguito ad accordi con gli iscritti.

- *23 Marzo: Il mio spazio*
(Come affrontare il viaggio? Cosa portare con me e cosa lasciare andare? Trovare il mio posto sicuro.)
- *6 Aprile: Il tempo*
(Accogliere e valorizzare il passato. Costruire il futuro: quali sono le mie aspettative, gli obiettivi e i sogni? Come vivere pienamente il presente?)
- *20 Aprile: Lasciarsi andare*
(Ripulire e riordinare la mente. Allentare l'autocontrollo. Come ritrovare il potere di agire?)
- *4 Maggio: Esprimere me stesso*
(Cosa mi impedisce di manifestare pienamente me stesso? Come comunicare con gli altri? Chiedere aiuto e affrontare i problemi attuali.)

A SEGUIRE...

** Il contatto con gli altri*

(Quali sono le mie difficoltà relazionali? Come fare valere me stesso? Accogliere le differenze e riconoscere gli aspetti comuni.)

** Le mie emozioni*

(Quali emozioni mi causano disagio? Quali reazioni provocano negli altri? Definire e conoscere le emozioni prevalenti nella mia vita.)

** Le relazioni*

(Qual è il mio stile relazionale e quali problemi causa? Come agire in modo più funzionale? Conoscere e controllare le aspettative nei confronti degli altri.)

** La separazione*

(Comprendere e affrontare la perdita. Gestire pensieri ed emozioni. Come focalizzarsi su se stessi.)

Costi

30 euro a singolo incontro. Sconto del 10% per l'iscrizione a 4 o più serate.

Sede

Centro Arbor Vitae, via Baldini 15, Rimini

Info e iscrizioni

0541 24822 - segreteria@centroarborvitae.it

www.centroarborvitae.it