



COMUNE DI CESENA - CENTRO DONNA

**ASSESSORATO POLITICHE DELLE DIFFERENZE
UNITA' PROGETTO DONNA - SETTORE CULTURA**

LIBRA

Cooperativa Sociale LIBRA
di intervento e ricerca

AZIENDA CON SISTEMA DI GESTIONE
PER LA QUALITÀ CERTIFICATO DA DNV
= **UNI EN ISO 9001:2008** =

MI RIPENSO



E AGISCO

M
P
O
W
E
R
M
E
N
T



Autostima

Atteggiamento positivo

Comunicazione efficace e Relazione.

Gestione di situazioni di difficoltà e tensione

Risoluzione di problemi e conflitti Presa di decisioni

Obiettivi personali e professionali Motivazione e Resilienza.

Percorso di gruppo per il potenziamento personale e l'automiglioramento delle donne che vogliono rispondere efficacemente a situazioni di difficoltà, passività, manipolazione, aggressività.

Conduce: Dott. Giuliano Aguzzoni

Psicologo - Mediatore Familiare e del Conflitto

Consulente Senior d'Orientamento Professionale

Master Practitioner in PNL - Programmazione Neuro Linguistica

Tecniche di Rilassamento con Training Autogeno di Base e Superiore. Meditativo

Gli incontri si terranno al CDE del Comune di Cesena in Via Anna Frank 175 S. Egidio di Cesena

Date previste: 25 - Marzo e 01 - 08 - 15 - 22 Aprile 2014 Orario: dalle 21,00 alle 23,00

L'INVESTIMENTO PER PARTECIPARE AL PERCORSO E' DI 75 Euro. AL TERMINE VERRÀ RILASCIATO UN ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE. LE ISCRIZIONI RIMANGONO APERTE FINO AL 17 MARZO 2013. SI PROCEDERÀ' POI ALLA FORMAZIONE DI/DEL GRUPPO/I OMOGENEO/I.

**Per ulteriori informazioni e pre-iscrizioni contattare il Centro Donna del Comune di Cesena
Piazza del Popolo, 9 Cesena (FC) tel/fax 0547/356462 - 338.2080405 E-mail: centrodonna@comune.cesena.fc.it**

Il percorso formativo di circa 10 ore è indirizzato alle *donne* interessate a rivedersi ed a riorganizzarsi, in relazione a previsti o sopraggiunti cambiamenti personali, sociali, relazionali - avvalendosi di più proficue competenze trasversali e di più efficaci metodiche comunicative.

Durante i lavori di gruppo si apprenderanno conoscenze e modalità operative per rispondere efficacemente a situazioni di difficoltà e/o tensione, di staticità e/o indecisione, di rigidità e/o esclusione al fine di raggiungere un miglior inserimento sociale e/o lavorativo.

Si punterà al raggiungimento di una maggiore armonia interiore (intesa quale relazione fra *corpo, mente, spirito e ambito sociale*) ed una migliore comunicazione interpersonale; sia *verbale* che *para-verbale* e *non- verbale*.

Si apprenderanno metodologie per conoscere e accrescere la propria *resilienza* (capacità di *piegarsi* di fronte alle difficoltà ma senza *spezzarsi*) e altre modalità *assertive* utili a rispondere efficacemente a situazioni di passività, aggressività o critica (soprattutto quella *manipolativa*).

Si svilupperanno strategie per la risoluzione dei problemi e dei conflitti e verranno approfonditi aspetti utili all'auto ed etero-valutazione della personalità.

Si esamineranno le criticità che contraddistinguono alcuni fattori della personalità e le modalità di relazione contrastanti e mutevoli in cui spesso erroneamente ci si propone: in famiglia, nel lavoro, in situazioni amicali e/o in società.

Si attiveranno nuove consapevolezza per assumere decisioni -al fine di perseguire con successo i propri obiettivi personali e professionali- in linea con le proprie competenze e con i propri valori ed aspirazioni.

Per facilitare il percorso formativo e di apprendimento, verranno distribuiti materiali informativi e proposti strumenti didattici (strutturati e non).

E' prevista una *restituzione* finale dei lavori svolti nel gruppo (anche attraverso incontri individuali su appuntamento) in cui si analizzeranno, con modalità atte a garantire la *privacy*, i materiali realizzati dalle partecipanti durante i vari incontri formativi.

Un incontro su appuntamento si effettuerà nella fase terminale del percorso di gruppo al fine di verificare il percorso personale intrapreso dalle partecipanti nell'ambito delle proprie relazioni familiari, sociali e/o professionali ed analizzare gli obiettivi via-via raggiunti e/o da perseguire. Al termine del percorso di gruppo verrà rilasciato un attestato di frequenza in cui saranno indicate le ore di presenza effettivamente realizzate.