



"RICOMINCIO DA ME"

RITROVARE LA FORZA IN SE STESSI E SUPERARE LE PROVE DELLA VITA PERCORSO DI GRUPPO

Risvegliare le risorse personali per affrontare e superare le prove della vita. Acquisire maggiore consapevolezza dei propri meccanismi cognitivi, emotivi e relazionali. Voglia di **diventare protagonisti attivi** del proprio benessere, ritrovando la forza di ripartire e imparando a contare su se stessi. Il gruppo viene invitato ad esprimersi su stimoli guidati dal conduttore. Le esperienze personali sono liberamente condivise nel contesto protetto del gruppo, in un clima di accoglienza e riservatezza. Il percorso fornisce strumenti pratici per: migliorare il proprio **equilibrio personale, l'autostima, la capacità di relazionarsi, di adattarsi ai cambiamenti e progettare la propria esistenza con fiducia, ottimismo e creatività.**



A chi si rivolge:

adulti con esperienze di lutto, separazione, malattia, problemi personali, relazionali o familiari, problematiche lavorative, crisi esistenziali.

Quando:

Il percorso è strutturato in **8 incontri a cadenza settimanale**

Dove:

Bergamo, via Conventino 8, ingresso 3

E' POSSIBILE PRE-ISCRIVERSI chiamando in segreteria
Seguirà un colloquio conoscitivo per finalizzare l'iscrizione.
il percorso è **GRATUITO**

PERCORSO IN PRESENZA

Conduce: **Enrica Des Dorides** psicologa e psicoterapeuta del CF Scarpellini di BG