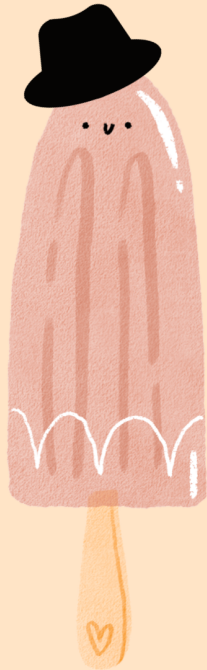


# GRUPPI D'INCONTRO

*Ritrovare la calma*



## GRUPPI D'INCONTRO IN GIARDINO

I gruppi di incontro sono una modalità di lavoro psicologico di gruppo creata da Carl Rogers.

E' un gruppo di condivisione facilitato da una psicoterapeuta, l'obiettivo è quello di offrire uno spazio di confronto, condivisione, empatia e ascolto per promuovere benessere psicologico. Si condividono emozioni, vissuti ci si confronta e supporta. Si può parlare o stare in silenzio ognuno ha il suo tempo e lo si rispetta. Le condizioni che guidano il gruppo sono empatia, accettazione e congruenza. Non è un gruppo di psicoterapia ma può promuovere benessere e cambiamento.

Il gruppo sarà di massimo 12 persone (per garantire sicurezza e distanziamento adeguato), l'incontro dura un'ora e mezza.

Il tema del gruppo sarà " ANSIA E STRESS. Dopo la pandemia dove sono, come sto, chi sono".

A chi è adatto il lavoro il gruppo di incontro?

A chiunque abbia il desiderio di avere uno spazio dove poter parlare e condividere vissuti ed emozioni, a chi sente l'ansia e lo stress di questo periodo di ripresa, a chi sente il desiderio di concedersi uno spazio di ascolto interiore.

 Alchemilla

DOVE , COME E QUANDO

**NEL GIARDINO DI  
ALCHEMILLA**

**4 GIOVEDÌ DALLE 18,30  
ALLE 20  
9- 16- 23- 30 LUGLIO**

**DOTT.SSA FRANCESCA  
PONTOGLIO  
PSICOTERAPEUTA**

**ISCRIZIONI  
INFO@ASSOCIAZIONEALCHEMILLA.IT  
OPPURE 340/7938323**