

GRUPPO UOMINI

| COS'È | <p>L'esperienza del Gruppo Uomini non é una psicoterapia, ma un percorso di condivisione di esperienze, conoscenze e competenze che i partecipanti possono attuare attraverso la libera narrazione di se stessi, delle loro storie e della loro Storia.</p> <p>È uno spazio protetto dove i partecipanti potranno esplorare temi di crescita personale e consapevolezza attraverso un dialogo autentico e profondo. Gli incontri, della durata di 90 minuti, si terranno due volte al mese, favorendo, una continuità e una progressiva costruzione di fiducia e apertura reciproca.</p> <p>Il percorso si concentrerà su aree quali la relazione con il femminile, la costruzione di un'autentica autostima, l'esplorazione dell'identità maschile e il superamento degli stereotipi di genere, creando un viaggio di introspezione e trasformazione</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|---|--|---------------------|--|----------|------------|----------|-------|---------|--------|----------|-------|-------|-----------|--------|---------|--------|------------|
| SCOPO | Aumentare la consapevolezza di sé e della propria storia: premessa di ogni sano processo di crescita. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MEMBRI | Uomini con il desiderio di rivedere le proprie posizioni ed iniziare una rivisitazione - con l'aiuto di altre chiavi di lettura - della propria storia con particolare attenzione al presente. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MEZZI | I concetti teorici - L'interazione verticale - L'interazione gruppale - Video - Suggerimenti bibliografici | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| OBBLIGHI | Sincerità, soprattutto con se stessi. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| DOVERI | <ul style="list-style-type: none">• Rispettare l'altro, la sua sofferenza e la sua intimità non riportando all'esterno storie, situazioni e fatti trattati nel gruppo.• Tentare di svelare qualcosa riguardo se stessi.• Avvertire in caso di assenza prevista• Comunicare nel gruppo l'eventuale decisione di non parteciparvi più. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CONDUTTORE | dr. Maurizio Bottino (psicoterapeuta e formatore) ☎ 338.13.934.23 – ✉ maubot@tiscali.it | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| QUANDO | <p>Partecipazione in presenza: i lunedì riportati nella tabella (salvo* che indica martedì)</p> <p>Orario: 19.00 – 20.30 ca</p> <p>Nota: eventuali necessità di spostamenti di giorni e orari potranno essere considerati in accordo con le partecipanti.</p> | <table><tr><th colspan="2">DATE DI SVOLGIMENTO</th></tr><tr><td>Novembre</td><td>4, 12*, 18</td></tr><tr><td>Dicembre</td><td>2, 16</td></tr><tr><td>Gennaio</td><td>7*, 20</td></tr><tr><td>Febbraio</td><td>3, 17</td></tr><tr><td>Marzo</td><td>3, 17, 31</td></tr><tr><td>Aprile</td><td>14, 29*</td></tr><tr><td>Maggio</td><td>5, 19, 27*</td></tr></table> | | DATE DI SVOLGIMENTO | | Novembre | 4, 12*, 18 | Dicembre | 2, 16 | Gennaio | 7*, 20 | Febbraio | 3, 17 | Marzo | 3, 17, 31 | Aprile | 14, 29* | Maggio | 5, 19, 27* |
| DATE DI SVOLGIMENTO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Novembre | 4, 12*, 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dicembre | 2, 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gennaio | 7*, 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Febbraio | 3, 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Marzo | 3, 17, 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Aprile | 14, 29* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Maggio | 5, 19, 27* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| TEMI TRATTATI | <p>Identità Maschile e Stereotipi: <i>Esplorazione dei modelli maschili: condizionamenti sociali e stereotipi. Riflessioni sull'immagine di sé e sui ruoli interiorizzati.</i></p> <p>Consapevolezza e Autenticità: <i>La consapevolezza come strumento per la conoscenza di sé e delle proprie emozioni. L'importanza di essere autentici nelle relazioni.</i></p> <p>Autostima e Valore Personale: <i>Approfondimento dell'autostima e delle sue basi. Differenze tra autostima e reputazione, e come costruire un rapporto di valore con sé stessi.</i></p> <p>Relazione con il Femminile: <i>Analisi delle dinamiche relazionali con il femminile, esplorando pregiudizi, paure e desideri.</i></p> <p>Sessualità ed Erotismo: <i>L'espressione della sessualità maschile e l'importanza della connessione e del rispetto reciproco nell'incontro intimo.</i></p> <p>Gestione delle Emozioni: <i>Come riconoscere e gestire le emozioni intense. L'importanza dell'espressione emotiva e del controllo positivo delle reazioni.</i></p> <p>Il Ruolo di Padre e di Figlio: <i>Analisi delle dinamiche intergenerazionali e del significato dei ruoli familiari nella costruzione dell'identità.</i></p> <p>La Ricerca della Bellezza: <i>Esplorazione del significato di bellezza e piacere nella vita, come strumenti per arricchire l'esistenza e raggiungere una pienezza interiore.</i></p> <p>Il Dolore trasformativo: <i>Necessità del passaggio attraverso il dolore come fonte di crescita e consapevolezza.</i></p> <p>Costruzione di una Vita Consapevole: <i>Consapevolezza come meta o viaggio. Riflettere sulla propria vita come un continuo apprendimento.</i></p> <p>Confronto con il Giudizio e le Aspettative: <i>Riflessione su come il giudizio altrui influisce sulla percezione di sé e sulle scelte di vita.</i></p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| COSTI E PAGAMENTO | <ul style="list-style-type: none">• Costo di ogni singolo incontro: 40,00 €.• Nota: si pagano anche i gruppi in cui si è assenti. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |