

## GRUPPO UOMINI

<b>COS'È</b>	<p>L'esperienza del Gruppo Uomini non è 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>																	
<b>SCOPO</b>	Aumentare la consapevolezza di sé e della propria storia: premessa di ogni sano processo di crescita.																	
<b>MEMBRI</b>	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.																	
<b>MEZZI</b>	I concetti teorici - L'interazione verticale - L'interazione gruppale - Video - Suggerimenti bibliografici																	
<b>OBBLIGHI</b>	Sincerità, soprattutto con se stessi.																	
<b>DOVERI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rispettare l'altro, la sua sofferenza e la sua intimità non riportando all'esterno storie, situazioni e fatti trattati nel gruppo.</li> <li>• Tentare di svelare qualcosa riguardo se stessi.</li> <li>• Avvertire in caso di assenza prevista</li> <li>• Comunicare nel gruppo l'eventuale decisione di non parteciparvi più.</li> </ul>																	
<b>CONDUTTORE</b>	dr. Maurizio Bottino (psicoterapeuta e formatore) ☎ 338.13.934.23 – ✉ <a href="mailto:maubot@tiscali.it">maubot@tiscali.it</a>																	
<b>QUANDO</b>	<p>Partecipazione in presenza: i lunedì riportati nella tabella (salvo* che indica martedì)</p> <p>Orario: 19.00 – 20.30 ca</p> <p><b>Nota:</b> eventuali necessità di spostamenti di giorni e orari potranno essere considerati in accordo con le partecipanti.</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">DATE DI SVOLGIMENTO</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </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*																	
<b>TEMI TRATTATI</b>	<p><b>Identità Maschile e Stereotipi:</b> <i>Esplorazione dei modelli maschili: condizionamenti sociali e stereotipi. Riflessioni sull'immagine di sé e sui ruoli interiorizzati.</i></p> <p><b>Consapevolezza e Autenticità:</b> <i>La consapevolezza come strumento per la conoscenza di sé e delle proprie emozioni. L'importanza di essere autentici nelle relazioni.</i></p> <p><b>Autostima e Valore Personale:</b> <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><b>Relazione con il Femminile:</b> <i>Analisi delle dinamiche relazionali con il femminile, esplorando pregiudizi, paure e desideri.</i></p> <p><b>Sessualità ed Erotismo:</b> <i>L'espressione della sessualità maschile e l'importanza della connessione e del rispetto reciproco nell'incontro intimo.</i></p> <p><b>Gestione delle Emozioni:</b> <i>Come riconoscere e gestire le emozioni intense. L'importanza dell'espressione emotiva e del controllo positivo delle reazioni.</i></p> <p><b>Il Ruolo di Padre e di Figlio:</b> <i>Analisi delle dinamiche intergenerazionali e del significato dei ruoli familiari nella costruzione dell'identità.</i></p> <p><b>La Ricerca della Bellezza:</b> <i>Esplorazione del significato di bellezza e piacere nella vita, come strumenti per arricchire l'esistenza e raggiungere una pienezza interiore.</i></p> <p><b>Il Dolore trasformativo:</b> <i>Necessità del passaggio attraverso il dolore come fonte di crescita e consapevolezza.</i></p> <p><b>Costruzione di una Vita Consapevole:</b> <i>Consapevolezza come meta o viaggio. Riflettere sulla propria vita come un continuo apprendimento.</i></p> <p><b>Confronto con il Giudizio e le Aspettative:</b> <i>Riflessione su come il giudizio altrui influisce sulla percezione di sé e sulle scelte di vita.</i></p>																	
<b>COSTI E PAGAMENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Costo di ogni singolo incontro:</b> 40,00 €.</li> <li>• <b>Nota:</b> si pagano anche i gruppi in cui si è assenti.</li> </ul>																	