



ISTITUTO DI TERAPIA FAMILIARE DI BOLOGNA

Direttore: Tullia Toscani

e.mail: info@itfb.it - sito internet: www.itfb.it

“Sto con me”

GRUPPO SULL' ASCOLTO DI SE' ATTRAVERSO LA MINDFULNESS

Il gruppo aperto sia a uomini che donne vuole essere uno spazio di ascolto e condivisione di esperienze, pensieri ed emozioni come via per l'accettazione di sé: una comprensione non giudicante nei confronti dei nostri limiti, delle nostre fragilità e della nostra sofferenza, senza evitarla o senza disconnetterci. Cominciare ad abitarci nella nostra semplicità, ben lontano dall'essere un atteggiamento di passività, ci permette di comprendere meglio anche gli altri nella loro umana fallibilità e quindi migliorare le nostre relazioni. È un accoglierci, che significa anche la costruzione di una “base sicura” dentro di noi necessaria affinché una qualsiasi forma di cambiamento possa avere inizio.

Il gruppo sarà articolato in quattro incontri della durata di due ore, suddivisi in una breve parte teorica introduttiva e una parte esperienziale dedicata alla mindfulness, una pratica di consapevolezza focalizzata sul qui e ora che ci permette di riconnetterci con il nostro corpo, le nostre emozioni e i nostri pensieri senza giudicarli o identificarci con essi. In ogni incontro verranno trattati i seguenti temi:

1° incontro: “Che cos'è l'accettazione di sé e come si costruisce”.

2° incontro: “L'ascolto di sé e le emozioni”.

3° incontro: “Le vie di fuga da se stessi: le dipendenze”.

4° incontro: “Accettazione di sé, intimità e relazioni”.

Gli incontri a cadenza quindicinale saranno condotti da Elisa Ceccarelli, psicoterapeuta sistemico-relazionale, Staff clinico dell'ITFB e Chiara Ciccioi, psicoterapeuta sistemico-relazionale specializzanda al master in Psicosomatica, Mindfulness e Crescita Personale.

La sede sarà l'Istituto di Terapia Familiare di Bologna, in data da definire a raggiungimento di un numero minimo di partecipanti (minimo 8), dalle ore 20.00 alle ore 22.00.

Per richiesta di informazioni e iscrizione, contattare la segreteria organizzativa dell'Istituto:

Segreteria ITFB: Via Montebello, 2 - 40121 Bologna

Tel e Fax + 39.051.6390890

www.itfb.it | info@itfb.it

Elisa Ceccarelli (referente del corso): eli.ceccarelli@gmail.com

E' previsto un colloquio preliminare all'inserimento nel gruppo, con la dott.ssa Ceccarelli o con la dott.ssa Chiara Ciccioi. Il colloquio, della durata di 30 minuti circa è gratuito.