

# Percorso di crescita personale In Gruppo



*Questo percorso si pone l'obiettivo di avviare il processo di conoscenza di Sè, fondamentale per imparare a dirigere il cambiamento nella nostra vita.*

*Giorno dopo giorno cambiamo, ma raramente siamo consapevoli della direzione del nostro cambiamento. Spesso siamo in viaggio senza renderci conto del cammino che abbiamo seguito trovandoci con pensieri o "posture" che non ci fanno stare bene.*

*Durante questo percorso, riprenderemo questi tempi andando ad approfondire ed esplorare le fragilità e le risorse al fine di definire un percorso più efficace e consapevole per ognuno.*

## **Attraverso il Gruppo è possibile**

- Condividere emozioni, preoccupazioni e sorrisi
- Trovare risorse e strategie per vivere ed affrontare meglio i cambiamenti
- Trovare nuovi modi di comunicare
- Ascoltare ed esser ascoltati

## **Come**

Il percorso in Gruppo prevede complessivamente 2 incontri della durata di 1.30 H ciascuno a cadenza settimanale.

**Mercoledì dalle 18.00 alle 19.30**

**Inizio Mercoledì 10 Marzo 2021**

*Il Gruppo si attiverà con un minimo di 6 ed un massimo di 10 Partecipanti*

*\*è incluso un colloquio individuale prima dell'inizio del percorso della durata di ca 30 minuti da concordarsi\**

## **Dove**

Via skype o Zoom

## **Costo**

Gratuito

## **Conduttori**

Maria Cristina Molesini

**Prenota il Tuo posto**  
[mariacristina@puncounseling.it](mailto:mariacristina@puncounseling.it)