

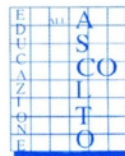
ASSOCIAZIONE SOCIETA' DELL' ASCOLTO

Segreteria: Via Campolmi, 5 - 59100 Prato

tel/fax 0574 580943

e - mail: segreteria@ascolto.it

sito web: <http://www.ascolto.it>

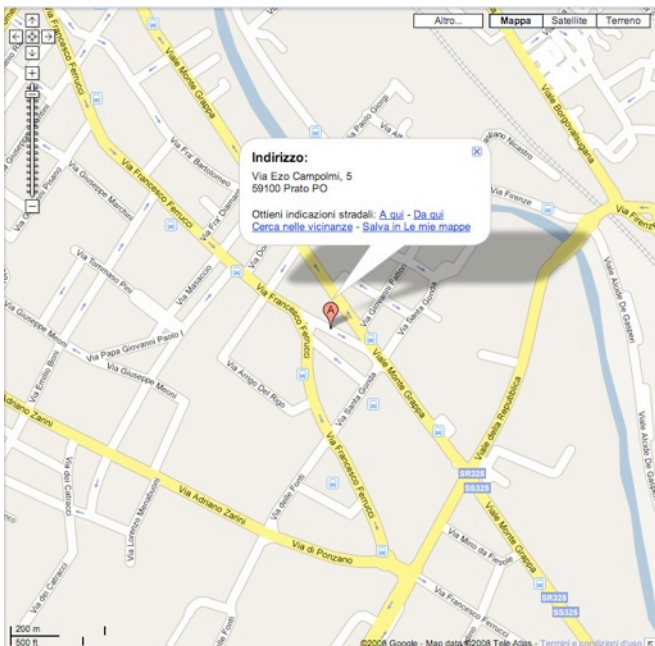


Associazione
Società dell'Ascolto

DONNE, EMOZIONI, ASCOLTI

Un gruppo al femminile dove ogni donna può, se lo desidera, esplorare e condividere il proprio mondo

Come raggiungerci



13 ottobre - 1 dicembre 2008

*otto incontri gratuiti
tutti i lunedì dalle 21 alle 23*

**presso la sede della Società dell'Ascolto
Via Campolmi, 5 - Prato**

L'Associazione Società dell'Ascolto

E' un'associazione nata con l'obiettivo di:

- promuovere una riflessione collettiva sull'ascolto considerato parte privilegiata della comunicazione
- promuovere l'auto aiuto tra le persone
- preparare e formare soci

Finalità degli incontri

Diffondere una maggiore comprensione dell'importanza dell'ascolto nella comunicazione.

Sostenere problemi di solitudine e disagio.

Condividere esperienze ed emozioni nel gruppo in cui ciascuno ha diritto i essere ascoltato.

Cos'è un Gruppo di Ascolto

E' un gruppo dove i partecipanti possono sperimentare le tre esperienze dell'ascolto:

ascoltarsi

essere ascoltati

ascoltare un'altra persona

All'interno del gruppo i partecipanti potranno ricevere e dare sostegno emotivo e chi viene è sicuro di poter parlare di sé, se vuole, e ricevere sostegno senza essere giudicato per quello che dice.

Vogliamo che ognuno nel gruppo sia il padrone delle proprie parole e abbia un diritto assoluto nell'ascolto che riceve.

E' per questo che nel gruppo di ascolto vengono adottate le quattro regole fondamentali dei corsi di educazione all'ascolto.

Brevemente le regole riguardano il non interrompere, non giudicare o interpretare ciò che un'altra persona sta dicendo, la libertà di partecipare o non partecipare alle attività proposte.

Donne Emozioni Ascolti

è un percorso di ascolto e conoscenza in un gruppo in cui poter esprimere la propria esperienza essendo sicuri che le emozioni, le incertezze, le tristezze, i diversi percorsi di vita, potranno essere accolti in un ascolto che rispetta i bisogni e le esigenze di ognuno.

Programma

- **13 ottobre** - cosa vuol dire ascoltare? Tre tappe: ascoltare se stessi, essere ascoltati, ascoltare un'altra persona.
- **20 ottobre** - ascoltare se stessi: esplorazione di sensazioni e di stati d'animo. Cosa mi permetto e cosa mi nego.
- **27 ottobre** - Riconoscere le emozioni
- **3 novembre** - L'ascolto del corpo con il Metodo Feldenkrais®
- **10 novembre** - Il padre l'uomo, compagno, figlio. La relazione con le figure maschili della mia vita.
- **17 novembre** - Lo spazio che occupo nella vita adesso
- **24 novembre** - Ascolto il mio corpo nei suoi mutamenti: Consapevolezza attraverso il movimento®
- **1 dicembre** - Il gruppo come spazio per la condivisione emotiva. Saluti finali: cosa mi porto via e cosa lascio.

Ogni serata all'interno degli incontri rappresenta un'esperienza completa e conclusa in sé.

Conduce e accompagna il gruppo: Paola Zipoli, Counselor Biosistemico.

Il numero massimo dei partecipanti è di 16-18 persone.

Per la partecipazione è necessaria l'iscrizione da effettuarsi presso l'Associazione Società dell'Ascolto, tel/fax 0574 580943, e-mail: segreteria@ascolto.it oppure Paola Zipoli cell. 333 6969013 e-mail: paolazipoli@mac.com

E' consigliato un abbigliamento comodo e l'utilizzo di calzini.