



*l'Associazione  
Società dell'Ascolto  
propone*

# **Una giornata per l'ascolto e l'auto aiuto**

**presso l'Associazione ARCA in via Giubilei, 18 - PRATO**

**sabato 21 marzo 2015 alle ore 9:30**



Una giornata nella quale riflettere insieme sull'ascolto, radice di ogni relazione e di ogni possibilità di comunicare.

Ascoltare vuol dire prendersi cura di una persona sospendendo le nostre attività e farlo con profonda attenzione, in modo esclusivo.

Mentre pensiamo agli altri vogliamo essere anche molto attenti all'ascolto di noi stessi, per capirci e comprenderci. Potremo anche sperimentare come ci piace essere ascoltati, se con la vicinanza fisica o con un certo distacco, se con domande o nel silenzio.

E' una occasione per incontrare le persone che lavorano affinché l'ascolto sia lo strumento per l'aiuto reciproco, per l'accoglienza, la condivisione e l'auto aiuto.

L'occasione per imparare ad ascoltare partecipando ai workshop guidati dai soci della Società dell'Ascolto, disponibili a sostenere chi non è ancora competente nell'ascolto di sé e degli altri e per accompagnare e sostenere i viaggiatori nel loro cammino.

E' un'opportunità per incontrare i gruppi di auto aiuto promossi dall'associazione e per condividere con i partecipanti le loro esperienze .

*La partecipazione è libera e gratuita*

## **Programma**



**9:30** Registrazione partecipanti

**10:00** dr. Eugenio Giommi: l'ascolto come radice

**10:30** Partecipazione a workshop presentati e condotti dai soci della Società dell'Ascolto (Barbara Noci, Paola Zipoli, Eugenio Giommi, Isabella Turino, Mariella Pavani ) nei quali sperimentare l'ascolto dato e ricevuto. I workshop saranno dedicati a temi ed esperienze che aiutano ad esprimere ed accogliere vissuti ed emozioni: corpo e movimento, arte, metodi immaginativi, metodo Feldenkrais, scrittura.

**11:45-12:00** Pausa

**12:00-13:00** Continuazione dei workshop

**13:00-14:30** Pausa pranzo

**14:30-17:00** Continuazione dei workshop e incontro con i gruppi di auto aiuto e i loro facilitatori:

° Sovrappeso e alimentazione (Valeria Galmacci)

° Lutto (Enrica Gallina)

° Ansia (Giorgia Falchi)

**17:00-17:15** Pausa

**17:15** Consegna dei diplomi a chi ha concluso il Corso di formazione per "Facilitatore dei corsi di educazione all'ascolto"

**17:30** Assemblea plenaria, condivisioni e conclusioni finali.

**Per informazioni Società dell'Ascolto, via Campolmi, 5 - Prato - 0574 580943**

**Paola 333 6969013, [info@ascolto.it](mailto:info@ascolto.it) - [www.ascolto.it](http://www.ascolto.it)**