

# Maratona - Gruppo Domenicale

## L'ARTE DELLA RELAZIONE

Dalla Percezione dell'IO Corpo,  
alla Condivisione Empatica, allo Scambio Creativo nell'Intimità.

DOMENICA 4 DICEMBRE 2005

**Ciclo: Benessere, Crescita. Sviluppo di Sé.**

orario 10-13/15-18.30 Location: a Roma, da definire

Tenuto dal dr **M. PALOMBA** & coll. invitati

Docente e supervisore **ASPIC – Roma**



**Saper riconoscere i propri bisogni partendo dal corpo, Esprimere il movimento verso l'Ambiente, Comprendere il possibile dell'Altro, Condividere momenti di empatia per stabilire un contatto intimo.**

Un'esperienza di gruppo che aggiunge nuove conoscenze sul nostro modo di entrare ed uscire da una relazione: la consapevolezza del momento **IO-TU** è

fondamentale per saper stare di fronte e con l'Altro partendo dalle definizioni dei propri bisogni e aspettative, momento per momento (**qui & ora**). Ma per essere in grado di stare con l'Altro bisogna essere "centrati", avere cioè un buon contatto con proprio Es, con il Sentire con le proprie Pulsioni.

**OBIETTIVI GENERALI:** Il contatto fisico e la capacità di esprimersi verbalmente e non verbalmente, rappresentano i canali privilegiati per una sana strutturazione del proprio sé, per uno sviluppo delle proprie risorse espansive verso il mondo e gli altri aumentando le capacità di interrelazionarsi a più livelli. Infine nutre l'autostima e la fiducia in sé aumentando la capacità di affidarsi e abbandonarsi all'esperienza intimità nell'IO-TU. Saper comunicare rappresenta una modalità di gestione del cambiamento, perché dietro la resistenza che suscita il cambiamento spesso c'è una paura e quindi un bisogno di sicurezza o di affermazione insoddisfatto. Attraverso l'ascolto empatico comunichiamo all'altro senso di valorizzazione, andando ad agire così positivamente sui bisogni di sicurezza e/o su quelli di stima (bisogni di affermazione).

- Identificare e stabilire un concetto di Sé che se più centrale e importante meglio favorisce il cambiamento
- Riconoscere profondamente i propri Bisogni; nuovi concetti del sé facilitano la loro soddisfazione.
- L'esperienza della nuova percezione deve essere chiara. Il cambiamento importante può verificarsi dopo una nuova, nitida e forte esperienza del Sé

**DESTINATARI:** Questo incontro aperto a operatori e clienti vari tende a facilitare i Tre fattori nel cambiamento. Si prega di prenotare e telefonare per info per tempo, la data potrebbe subire variazioni.

**METODOLOGIA:** Esperienze Guidate, Gestalt-Counseling, Role playing, Ciclo del Contatto. La metafora del cambiamento. Esperienze musicali e con la voce. Max 20 pers. Conferma 15 gg prima.

*Per una migliore adesione al lavoro su di sé si suggerisce un colloquio informativo e di orientamento gratuito. Quota gruppo: 80 € (soci Aspic 70 €).*

Attestato partecipazione **Monte ore attestabile alle formazioni ASPIC**  
Per info e iscrizioni: dr M. Palomba, Aspic – Roma. Studio privato tel. 067029037 cell. 3382111323.