

## CHE COSA E' IL COUNSELING DI GRUPPO?

Il counseling di gruppo è un'occasione per metterci a confronto in gruppo su temi o problemi. L'obiettivo è quello di prendere consapevolezza delle modalità che utilizzo nella gestione delle problematiche personali, delle risorse che non sapevo di avere, delle strategie che utilizzo e del loro grado di efficacia, anche attraverso il rispecchiamento con gli altri partecipanti del gruppo.

## A COSA SERVE?

Il gruppo aiuta ad osservare la realtà da punti di vista differenti, a riflettere e risolvere i propri problemi attraverso il supporto di persone disposte ad ascoltare in modo attento e non giudicante..

Consente di vivere un'esperienza di confronto in una dimensione protetta dove ci si può rispecchiare nell'altro, di avere riconoscimenti di ciò che io non so riconoscermi. Questo rafforza l'autostima e aiuta a riscoprire e potenziare competenze e caratteristiche personali

## A CHI È RIVOLTO?

A tutti coloro che desiderano conoscere sé stessi e i propri comportamenti limitanti; a chi vuole migliorare il rapporto con il proprio corpo e piacersi di più; a chi vuole essere consapevole delle proprie emozioni e migliorare la relazione con gli altri.

## COME FUNZIONA IL COUNSELING DI GRUPPO?

Il counseling di gruppo consiste in una serie di incontri (massimo 10) su temi di riflessione proposti dal counselor o dal gruppo stesso della durata di due ore.

## CHI È IL COUNSELOR?

Il counselor è uno specialista nella relazione di aiuto che, dopo aver effettuato un percorso di studi almeno triennale, aiuta a sciogliere i nodi che impediscono il raggiungimento dei propri obiettivi e quindi del proprio ben-essere.

*Il giorno in cui dimenticherai qualche  
"Perché", forse ti accorgerai d'essere in vita.  
Vedrai invece di guardare. Ascolterai  
invece di udire. Respirerai invece di  
boccheggiare. Gusterai invece di inghiottire.  
Comunicherai invece di riferire. Così.  
Sentirai godere ogni cellula del tuo Essere.  
Tu puoi decidere come, quando, dove, fare  
accadere questo giorno  
(Edoardo Giusi)*

# PUNTO D'INCONTRO

PERCORSO DI COUNSELING IN GRUPPO PER IMPARARE  
AD UTILIZZARE AL MEGLIO LE PROPRIE RISORSE



*Un'occasione per mettersi a confronto in gruppo su diversi temi e diversi disagi. L'obiettivo è quello di prendere consapevolezza delle risorse che non si sa di avere, attraverso il confronto ed il supporto di tutti i partecipanti al gruppo.*

**Il percorso prevede incontri di due ore a cadenza mensile**

Dr.ssa Simona DI GIULIO (Counselor) Tel.: +39 34908762 71- Email: [simonadigiulio@live.it](mailto:simonadigiulio@live.it)  
Dr.ssa Simona SCIACCA (Counselor) - Tel.: +39 3201622312 - email: [simonasciacca85@gmail.com](mailto:simonasciacca85@gmail.com)

Via Basilicata, 4/A 04011 APRILIA (LT) (zona parco Friuli)  
Su Internet: [www.studioarmonia.net](http://www.studioarmonia.net)  
[www.facebook.com/studioArmoniaAprilia](http://www.facebook.com/studioArmoniaAprilia)