

PERCORSI FORMATIVI PRESSO LA COMUNITA' DI FRATTINA 2017 - 2018

<p>La Forania Basso Livenza in collaborazione con la Comunità di Frattina la Commissione di Pastorale Diocesana per la Famiglia e la Vita e il Consultorio "Fondaco"</p> <p>organizza a Frattina percorsi per la crescita umana e spirituale della persona e della coppia.</p> <p>Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a Don Giuseppe Bortolin Via della Chiesuola n.4 33076 Frattina di Pravidomini (Pn) Tel. 0434 644772; 3203856438</p> <p>Potranno partecipare al corso solo coloro che si saranno preventivamente iscritti</p> <p>Gli incontri si terranno presso la Comunità di Frattina.</p> <p>Saranno condotti da dott.ssa Valentina Marcato Psicologa e Psicoterapeuta tel 3476241605, dott.ssa Sara Cappelletto Counselor Sistemica e Mediatore Familiare tel 3201511511, dott.ssa Chiara Colombo Psicologa e Psicoterapeuta tel 3479193647</p>	<p>L'ARTE DI COMUNICARE... CON SERENITÀ!</p> <p><i>Gli incontri saranno cinque e si terranno dal mercoledì 18 ottobre al 22 novembre 2017</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Mercoledì 18 ottobre 2017 ore 20,30 I cinque assiomi della comunicazione2. Mercoledì 25 ottobre 2017 ore 20.30 Tutto di noi comunica qualcosa3 Mercoledì 8 novembre 2017 ore 20,30 Comunicare Efficacemente4. Mercoledì 15 novembre 2017 ore 20,30 L'ascolto5. Mercoledì 22 novembre 2017 ore 20,30 Comunicando con me stesso ho scoperto che... <p>Il corso sarà tenuto dalla dott.ssa Sara Cappelletto</p>	<p>IL COPIONE DI VITA & I GIOCHI PSICOLOGICI</p> <p><i>Incontri per approfondire la conoscenza di sé riflettendo su come ci manteniamo sulla strada dell'infelicità ... perché la consapevolezza del nostro percorso di vita possa diventare risorsa preziosa per il nostro presente e per poter riscrivere la trama della nostra vita</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Venerdì 27 ottobre ore 20,30 Il copione psicologica: la storia della nostra vita scritta dal nostro bambino interiore2. Venerdì 3 novembre ore 20,30 "Io sono ok se...": le cinque "spinte" travestite da virtù socialmente accettate che diventano "un vestito troppo stretto" da portare3. Venerdì 10 novembre ore 20,30 Il cuore del copione: i messaggi dolorosi che bloccano i bisogni e le strategie elaborate dal nostro bambino per sopravvivere4. Venerdì 17 novembre ore 20,30 A che gioco giochiamo? I meccanismi manipolatori che usiamo inconsapevolmente per sentirci riconosciuti dagli altri e confermare il nostro copione, procurandoci sofferenza5. Venerdì 24 novembre ore 20,30 Riconoscere che sto giocando: la consapevolezza come prima risorsa per interrompere e uscire dai giochi, per poter imparare a percorrere la via della vicinanza e dell'intimità con l'altro6. Venerdì 1 dicembre ore 20,30 Riscriviamo la nostra storia: in ascolto dei bisogni non soddisfatti e ancora presenti del nostro bambino interiore... per poterne diventare oggi consapevoli custodi e tutori <p>Il corso sarà tenuto dalla dott.ssa Valentina Marcato</p>
--	--	--

MI VOGLIO BENE PER VOLER BENE

Gli incontri saranno quattro e si terranno da mercoledì 29 novembre al 20 dicembre 2017

1. Mercoledì 29 novembre 2017 ore 20,30

APRIAMO IL NOSTRO CUORE:

Impedirci di amare e di farci amare: il peggior attacco per difenderci

2. Mercoledì 6 dicembre 2017 ore 20,30

ASSUMIAMOCI LE NOSTRE RESPONSABILITA' NELLE RELAZIONI: Come uscire dalle lotte di potere e mettere fine a questi giochi psicologici

3. Mercoledì 13 dicembre 2017 ore 20,30

SENTIRSI PROTETTI

NELL'AFFETTIVITA' ALTRUI?

Ritrovare la strada per volerci bene in prima persona, innanzitutto

4. Mercoledì 20 dicembre 2017 ore 20,30

RISCOPRIAMO IL NOSTRO VALORE

Imparare a riconoscere ciò che ci rende creature uniche al mondo

Il corso sarà tenuto dalla **dott.ssa Sara Cappelletto**

AUTOSTIMA.

IMPARARE AD ESPLORARE, COMPRENDERE ED ESPRIMERE IN MODO COSTRUTTIVO IL PROPRIO MONDO EMOTIVO

Gli incontri saranno cinque e si terranno da mercoledì 10 gennaio al 7 febbraio 2018

1. Mercoledì 10 gennaio 2018 ore 20,30

Che cosa provo? Imparare ad ascoltare il nostro mondo interiore e a riconoscere le nostre emozioni.

2. Mercoledì 17 gennaio 2018 ore 20,30

Ciò che provo mi aiuta a risolvere il problema? Quando l'emozione non è utile: le emozioni "parassite".

3. Mercoledì 24 gennaio 2018 ore 20,30

La Paura: modo per bloccare le nostre potenzialità personali e relazionali o emozione protettiva davanti al pericolo?

4. Giovedì 31 gennaio 2018 ore 20,30

La Tristezza del distacco e della perdita: anticamera della depressione o preziosa occasione di trasformazione e di crescita interiore?

5. Mercoledì 7 febbraio 2018 ore 20,30

La Gioia: imparare a nutrirci di "carezze" positive... e a nutrire gli altri!

Il corso sarà tenuto dalla **dott.ssa Chiara Colombo**

MI FIDO DI TE!

CONOSCERMI E RICONOSCERMI IL VALORE CHE SENTO DI AVERE

Gli incontri saranno cinque e si terranno da venerdì 16 febbraio al 16 marzo 2018

1. Venerdì 16 febbraio 2018 ore 20.30

Auto-stima: cos'è e come si costruisce

2. Venerdì 23 febbraio 2018 ore 20.30

Partiamo da me: voglio conoscere cosa c'è dentro la mia valigia

3. Venerdì 2 marzo 2018 ore 20.30

I pensieri negativi che influenzano il mio modo di vedermi e di esistere

4. Venerdì 9 marzo 2018 ore 20.30

Riconoscere la mia voce interna ed imparare a contestarla per agire con consapevolezza e libertà

5. Venerdì 16 marzo 2018 ore 20.30

"Il mio valore è il fiore più caro che ho. Voglio prendermene cura e coltivarlo ogni giorno". La cassetta degli attrezzi di un "sano giardiniere".

Il corso sarà tenuto dalla **dott.ssa Valentina Marcato**

**GRUPPO DI CAMMINO
VERSO LA VALLE DELLA FIDUCIA**

*Gli incontri saranno quattro e si terranno
da venerdì 6 aprile al 27 aprile 2018*

1. Venerdì 6 aprile 2018 ore 20,30

Di che cosa ho bisogno di fidarmi? Riflessione sul
significato di questo atteggiamento

2. Venerdì 13 aprile 2018 ore 20,30

Quando il te sono io!

3. Venerdì 20 aprile 2018 ore 20,30

Quando il te è l'altro!

4. Venerdì 27 aprile 2018 ore 20.30

Quando il te è Dio!

Il corso sarà tenuto
dalla **dott.ssa Valentina Marcato**

**" IL MONDO ALLA ROVESCIA: II
COME TRASFORMARE IL MIO LIMITE
IN UNA RISORSA BUONA PER ME...
PER IMPARARE AD ACCOGLIERMI!"**

*Gli incontri saranno quattro e si terranno
da mercoledì 2 maggio al 23 maggio 2018*

1. Mercoledì 2 maggio 2018 ore 20,30

Il viaggio continua! Il senso che ha
per me fare questo viaggio
& il viaggio alla ricerca di un senso.

2. Mercoledì 9 maggio 2018 ore 20,30

Le difese che abbiamo imparato a mettere
nell'accoglienza di noi stessi.
L'origine della nostra "ombra"

3. Mercoledì 16 maggio 2018 ore 20,30

Riconoscere e reintegrare il proprio limite.
Dare senso al proprio cammino
per saper anche rispettare quello degli altri.
Il mondo che vorrei... inizia da me.

4. Mercoledì 23 maggio 2018 ore 20.30

Gesù ci insegna come vivere
il limite proprio e altrui

Il corso sarà tenuto
dalla **dott.ssa Valentina Marcato**

*I percorsi, condotti da professioniste, vedranno
l'alternarsi di momenti teorici e momenti interattivi ed
esperienziali nei quali verrà offerta ai partecipanti la
possibilità di accrescere la propria capacità di
apprendere attivamente scambiando le proprie
esperienze, prospettive e vissuti con quelli degli altri
consisti in un clima di accoglienza e di rispetto
reciproci.*

*Lo scopo quindi è di imparare da protagonisti e ...
perché no? divertirsi!*

**Per informazioni ed iscrizioni
rivolgersi a**

**Don Giuseppe Bortolin
Via della Chiesuola n.4
33076 Frattina
di Pravidomini (Pn)**

Tel. 0434 644772; 3203856438

**Gli incontri si terranno presso
la Comunità di Frattina**

Saranno condotti da
dott.ssa Valentina Marcato
Psicologa e Psicoterapeuta
tel 3476241605

dott.ssa Sara Cappelletto
Counselor Sistemica e Mediatore Familiare
tel 3201511511

dott.ssa Chiara Colombo
Psicologa e Psicoterapeuta tel 3479193647