

Laboratorio di Counseling

I ricordi e la nostalgia: rifugio nel passato o risorse per vivere al meglio il nostro presente e futuro?

Prof.ssa Carla Matassi

Laureata in Lingue e Letterature Straniere. Counselor professionista ASPIC

Il laboratorio comprende 3 incontri di 90 minuti ciascuno: tre appuntamenti in cui esplorare insieme ciò che siamo e che siamo stati, partendo ogni volta da stimoli diversi, come poesie, canzoni, film, immagini ecc. con lo scopo di aumentare la stima in noi stessi e stimolare la creatività.

- **Nostalgia: Trappola o risorsa?**

Un incontro con la nostalgia per comprendere come essa ci possa aiutare ad accogliere i ricordi del passato e utilizzarli come stimolo per stare meglio con noi e con gli altri e per fare progetti.

mercoledì 13 marzo

- **Le paure superate**

Condividiamo le paure che VIVENDO abbiamo SUPERATO, quanto ci hanno condizionato e quante energie abbiamo impiegato allo scopo di valutare come e se siamo stati capaci di renderle risorse per il presente.

mercoledì 20 marzo

- **Tiriamo le somme**

Superando il paragone fra passato e presente, facciamo tesoro delle nostre esperienze passate e delle risorse che abbiamo messo in campo, riconoscendo quello che siamo stati e che siamo ora, in modo da poter arricchire il nostro presente e alimentare la fiducia nel nostro futuro.

mercoledì 27 marzo

Contributo: € 25,00

Numero minimo e massimo di partecipanti: 6-10

Numero lezioni: 3

Sede: Cohousing - Via del Moro n. 3

Orario: 15.30 - 17.00