

PS-PSICOLOGIA

Consulenza psicologica al singolo, alla coppia
e alla famiglia

Conduzione di gruppi

Orientamento scolastico e professionale

Interventi di psicologia scolastica

Disturbi di apprendimento

Dott.ssa Gabriella Passerini - Psicologa
338-1550137

Dott.ssa Valentina Sala - Psicologa
347-7916492

Lecco - c.so Martiri 13
Monza - via Collodi 7
Morbegno - via dei Tuch 12

info@ps-psicologia.it

www.ps-psicologia.it

Benessere e Autostima



*“Vi è più ragione nel tuo
corpo che nella tua migliore
sapienza”*

F. Nietzsche

Perché un percorso per il benessere corporeo?

Il percorso, condotto da una psicologa, offre la possibilità di avere uno spazio in cui vivere la corporeità in modo diverso, non legato esclusivamente a canoni estetici.

Il benessere psicofisico e corporeo può essere raggiunto traendo il maggior beneficio possibile dalla libera espressione delle emozioni e sensazioni legate alla propria fisicità.

Per chi

Per tutte le donne che desiderano dedicare del tempo a se stesse, che vogliono migliorare il rapporto con la propria immagine e con il proprio corpo.

I gruppi potranno essere costituiti da un minimo di 4 ad un massimo di 8 persone.

Obiettivi del percorso

- Migliorare la percezione e la consapevolezza di sé e della propria corporeità
- Facilitare l'espressione di sé
- Scoprire le potenzialità del proprio corpo e le emozioni ad esso legate
- Favorire la riunificazione della persona nella sua interezza fisica, psichica ed emotiva
- Far raggiungere ai partecipanti la consapevolezza riguardo il ruolo esercitato dal contesto sull'immagine corporea
- Favorire la comunicazione ed i rapporti interpersonali
- Sviluppare le life skills: le capacità di comunicare in modo efficace, di relazionarsi con gli altri in modo positivo, di sviluppare empatia, senso critico, e di gestire le emozioni e lo stress

Programma

L'intervento prevede 5 incontri della durata di 1h e 30' circa.

Primo Incontro - I luoghi del benessere

Secondo Incontro - Le sensazioni del corpo

Terzo Incontro - Le immagini del corpo

Quarto incontro - Le qualità nascoste

Quinto incontro - Comunicare con il corpo

Durante gli incontri si utilizzeranno modalità interattive grazie a tecniche creative e partecipative .

Per saperne di più...

L'immagine corporea non si identifica con i limiti anatomici del nostro organismo, non è mai una replica fedele della morfologia del corpo, così come descritta negli atlanti anatomici. La nostra immagine corporea cambia in relazione alle imposizioni sociali con cui viene a contatto.

Basta lasciare i confini della propria cultura per non disporre più di criteri di bellezza chiari e definiti, e per renderci conto di quanto essa sia condizionata dai modelli estetici della società. Per la rapida e continua evoluzione che la contraddistingue, la bellezza non è mai pienamente rassicurante e soddisfacente.

La consapevolezza di essere sottoposti a questa continua ricerca della Perfezione, e di come questa sia imposta dalla società e dalla cultura, consente di vivere la corporeità in un modo diverso, non legato esclusivamente a canoni estetici .