

Un ciclo di 8 incontri

DOVE, QUANDO

I seminari si svolgeranno presso
la **Sala Auditorium** in via Pillio, 1
Medicina (BO)

DATE E ORARI

DALLE ORE 9.00 alle 13.00
(con una pausa break)

Sabato 18 Marzo e 1 Aprile
L'autostima e la valorizzazione di sé

Sabato 6 Maggio e 20 Maggio
Mi posso arrabbiare
Il perdono

Sabato 9 Settembre e 30 Settembre
Il pensiero positivo
Allenarsi alla felicità

Sabato 14 Ottobre e 11 Novembre
Basta Stress

CONDUCE: *Roberta Bortolucci*

La frequentazione ai seminari è gratuita

Con il patrocinio e il contributo



Città di Medicina



PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

Associazione "Donne in Rosa" A.P.S.

ENTRO IL SABATO DELLA SETTIMANA
PRECEDENTE AI SEMINARI



Luisa Peschetolo 333 3751574
Emanuela Conti 338 9525637

Email: donneinrosa.medicina@gmail.com



donneinrosamedicina

PRESENTAZIONE

SABATO 25 FEBBRAIO - ORE 10
PALAZZO COMUNALE - SALA DI CONSIGLIO
VIA LIBERTA', 103 - MEDICINA (BO)



SEMINARI DI CRESCITA PERSONALE

**ASCOLTA
COME MI BATTE
FORTE IL CUORE**

*Programma realizzato grazie
ad un contributo offerto dalla
Susan G. Komen Italia Onlus*

L'AUTOSTIMA E LA VALORIZZAZIONE DI SÉ

Sabato 18 Marzo e 1 Aprile

I processi di empowerment permettono di liberare le abilità presenti nell'individuo e nella comunità, di trasformare mancanze e difficoltà in "elementi di forza" per avere un controllo diretto sulla propria vita e migliorarne la qualità. Una conquista che si traduce in un benessere personale che si ripercuote in tutti i contesti e ambiti di vita, tra cui quello sociale e professionale. La crescita individuale avviene attraverso l'apprendimento che non si limita all'acquisizione di nozioni ma che prevede l'assunzione di atteggiamenti critici, abilità, competenze pratiche, comportamenti più efficaci e performanti. L'aumento delle conoscenze e abilità individuali è un modo per promuovere il cambiamento, per promuovere lo sviluppo individuale nell'ottica di migliorare la propria vita.

LA GESTIONE DELLA RABBIA IL PERDONO

Sabato 6 Maggio e 20 Maggio

La collera è un'emozione che mette a disposizione molta energia, ma è quasi sempre scollegata da un processo cognitivo inconsapevole: quando ci si rende conto di essere arrabbiati è di solito troppo tardi. A queste condizioni la rabbia è spesso distruttiva e lesiva soprattutto per chi ne soffre. Il lavoro consiste, allora, nel ricollegare l'energia della rabbia ad un comportamento che sia proficuo e non dannoso per chi la sta provando. In genere, infatti, di fronte alla rabbia, o si cerca di controllarla, nascondendola, scacciandola, oppure si "perde il controllo" e si finisce per scaricarla contro gli altri.



PER CHI ?

20 PARTECIPANTI

Il progetto si rivolge in primo luogo alle donne operate di cancro al seno, ma anche alle donne "sane", per condividere e promuovere la prevenzione. L'obiettivo del progetto è quello di acquisire una solida autostima, gestire lo stress, conoscere e accettare le proprie emozioni, riuscendo in questo modo ad affrontare il processo del cambiamento, per promuovere lo sviluppo individuale nell'ottica di migliorare la propria vita.

CONDUCE: **Roberta Bortolucci**

Ha maturato una trentennale esperienza nel settore della consulenza aziendale. Dal 1988 tiene corsi e seminari nelle aziende pubbliche e private come esperta in psicologia del cambiamento e dello sviluppo professionale e personale. Formatrice sui temi dell'apprendimento degli adulti, la gestione dei conflitti interpersonali nei team di lavoro, il potenziamento della leadership, la gestione dello stress, il gender diversity management e la felicità. È Life&Business Coach. Ha avuto incarichi istituzionali presso il Dipartimento per le Pari Opportunità e nel Comitato Nazionale, di Parità del Ministero del Lavoro.

IL PENSIERO POSITIVO ALLENARSI ALLA FELICITÀ'

Sabato 9 Settembre e 30 Settembre

Smettere di fare le cose che ci fanno stare male e sperimentare pensieri e comportamenti che ci fanno stare bene è l'obiettivo di questo incontro. Oggi che sappiamo come lavora il nostro cervello, come memorizziamo positività e negatività, quanti automatismi ci sono nei nostri comportamenti, possiamo insegnargli ad affrontare in maniera più positiva gli avvenimenti che la vita presenta. Le tecniche della Psicologia Positiva, di memorizzazione, di apprendimento degli adulti, di mindfulness ("consapevolezza") e le tecniche di fusione dei pensieri, aiutano a identificare gli auto ostacoli e ad aumentare la capacità di reagire agli eventi quotidiani con positività e ottimismo.

LA GESTIONE DELLO STRESS

Sabato 14 Ottobre e 11 Novembre

Acquisire le tecniche per gestire le situazioni stressanti, aumentando la propria energia e concentrazione personale. Costruire uno stile di pensiero che sviluppa motivazione e determinazione in qualsiasi situazione. Darsi degli obiettivi e trovare le strategie per raggiungerli. Abituarsi al rilassamento trovando le proprie strade per de-stressarsi.

ASSOCIAZIONE

"DONNE IN ROSA" A.P.S.

IL NOSTRO OBIETTIVO E' QUELLO DI ROMPERE L'ISOLAMENTO ED ESSERE SEMPRE ALLA RICERCA DI NUOVI METODI PER AFFRONTARE LA CURA DI SE'.