

L'**obiettivo** è il **miglioramento della qualità della vita della persona**, aumentando la consapevolezza di se, delle proprie modalità relazionali e delle **proprie potenzialità**.

Attraverso colloqui **individuali**, di **coppia** o di **gruppo**, si affronterà un percorso volto ad esplorare il tema o la problematica specifica del cliente al fine di trovare insieme delle alternative di pensiero e di azione.

La **metodologia** è basata sulla *relazione interpersonale* attraverso momenti di confronto, ascolto e feedback.

Possibili ambiti di intervento:
Aumentare la consapevolezza di se, delle proprie emozioni, delle proprie modalità comunicative e relazionali;
Trovare nuovi stimoli a studio e lavoro; Imparare a gestire il conflitto, condividere idee ed emozioni;
Sviluppare capacità decisionali e di risoluzione delle difficoltà.

Dott.ssa Ester Varchetta
*Soft Skills Trainer&Coach,
Instructional Designer,
Professional Advanced Counselor
e Groups Trainer with
Active Methods and Psychodram*

PERCORSI DI CRESCITA PERSONALE

Per conoscere e conoscersi,
per capire e capirsi.

www.percorsidicounseling.it
info@percorsidicounseling.it
Sede operativa: Via Balilla, 20/C,
Romano di Lombardia

Per i genitori *mamme, papà, coppie*

- Cos'è il gioco per i bambini?
- Il ruolo del padre: tra autorità o autorevolezza.
- Essere mamma&donna oggi: come conciliare i due ruoli?
- La relazione affettiva tra madre e figlio.
- La televisione e le nuove tecnologie: come integrarle nel progetto educativo?
- Quale alleanza tra mamma e papà nella crescita familiare?
- Neomamme, prima e durante la maternità.
- Essere genitori oggi.
- Equilibrio tra esigenze del singolo e della coppia.

Per gli educatori *insegnanti, allenatori sportivi*

- Quali metodi e strumenti per favorire l'apprendimento?
- Come passare da classe a gruppo e crescere insieme?
- Tra educazione e apprendimento: quali punti in comune per favorire la crescita del discente?
- Come favorire la motivazione negli atleti?
- Come promuovere lo spirito di squadra e crescere attraverso lo sport?
- Essere allenatore oggi: quali strumenti, metodi e atteggiamenti per trasmettere la disciplina in modo efficace e coinvolgente?

*"L'incontro di due
personalità è come il
contatto tra due sostanze
chimiche: se si verifica una
reazione entrambe si
trasformano."*

C.J.JUNG

Per i giovani e gli adolescenti

- Come nutrire e crescere in famiglia attraverso i riconoscimenti.
- «La scuola non mi piace e non mi serve»: quale motivazione allo studio?
- «Chi sono? Cosa voglio»: come riconoscersi e riconoscere le proprie potenzialità?
- L'alfabeto delle emozioni: che cosa provo? Cosa sento?
- Educazione affettiva e i social network: imparare a gestire il mondo virtuale e le sue complessità.
- Self marketing: quale professione? Come trovare lavoro?
- Relazioni amorose: perché se c'è lui sono felice? Perché se non c'è... sono triste?
- Continuare a studiare: quale percorso è adatto a me?
- Studiare con piacere.

Temi trasversali, per tutti

- Come allenarsi alla comunicazione efficace.
- Come gestire le emozioni, ma soprattutto cosa sono?
- Come muoversi nel mercato del lavoro di oggi?
- Stalking, conoscerlo e prevenirlo.
- Lavorare con piacere.
- Favorire l'autorealizzazione e il raggiungimento efficace degli obiettivi professionali e personali.
- Supportare la ricerca di lavoro e di ricollocamento sul mercato.
- Creatività ed espressione artistica.
- Cineforum.