

## Premessa

L'essere umano è un animale sociale, tendente all'aggregazione, il cui benessere non può prescindere dalla qualità delle relazioni intrattenute.

Una buona consapevolezza di Sé è la base per avere consapevolezza di ciò che mettiamo nelle relazioni (es. di coppia) e per il tipo di legame che le caratterizza (es. simmetrico, complementare etc.).

La consapevolezza di Sé si può evidenziare attraverso sottosistemi connessi ed interconnessi di consapevolezza (*corporea, comportamentale, emotiva, della propria storia personale e del vivere in una dimensione temporale - presente, passato e futuro-*).

La maggior consapevolezza di Sé, è maggior consapevolezza dei propri limiti e delle proprie risorse utilizzabili in situazioni di criticità.

Essere consapevoli aumenta il nostro grado di libertà ed espande il nostro potere, sul nostro sentire e sul nostro agire quotidiano.

## REFERENTI INIZIATIVA

Dott. Davide *Dozio*  
*psicologo-psicoterapeuta*  
Responsabile studio SOS SISTEMA  
Responsabile iniziativa

Dott.ssa Fiamma *Cardani*  
*psicologa-psicoterapeuta*  
consulente iniziativa

Dott.ssa Claudia *Garofletti*  
*psicologa-psicoterapeuta*  
consulente iniziativa

Dott.ssa Samantha *Pera*  
*psicologa-psicoterapeuta*  
consulente iniziativa

A chi è rivolto: a tutti i maggiorenti

Frequenza e durata: il percorso prevede 7 incontri con frequenza settimanale/quindicinale di durata variabile (min. 90 max 150 minuti).

Costo: € 95,00

Sede: Studio SOS SISTEMA

Per informazioni/iscrizioni:

Tel. 349 66 94 581

e-mail: [info@sossistema.it](mailto:info@sossistema.it)

[www.sossistema.it](http://www.sossistema.it)



presenta

*sono qui...ora!*

*Percorso finalizzato  
all'ampliamento della  
consapevolezza di/del Sé*

c/o  
Studio SOS SISTEMA  
Via Sottile 16/A - 28100 Novara-

## Il percorso...

Il percorso, a numero chiuso (max 8 partecipanti), si snoda attraverso 7 incontri con cadenza settimanale/quindicinale. La durata di ogni incontro potrà andare da un minimo di 90' ad un massimo di 150'

- **Finalità**

Migliorare lo stato di benessere generale dell'individuo, attraverso un aumento della consapevolezza di Sé quale strumento potenziato da utilizzare all'interno di criticità personali (es. senso di insicurezza, bassa autostima etc), ambientali (stressor esterni, richieste dal mondo del lavoro etc) e/o relazionali (es. legami disfunzionali).

- **Gli incontri**

I **primi due** incontri hanno l'obiettivo di aumentare la consapevolezza del "Sé corporeo". La metodologia adottata sarà legata all'utilizzo "artigianale" di modalità connesse a tecniche di rilassamento, training autogeno, sensibilizzazione alla propriocezione, propedeutica all'attività fisica e tecniche di respirazione.

Il **terzo** incontro ha l'obiettivo di sviluppare un atteggiamento, non giudicante, che faciliti l'accesso ad una maggior consapevolezza di Sé. Si introdurranno e conetteranno, attraverso

esercizi, i concetti di "curiosità del-da bambino", "atteggiamento non giudicante" e "pregiudizio".

Nel **quarto** incontro si andrà a sviluppare il tema delle emozioni, con l'obbiettivo di acquisire maggior consapevolezza delle stesse ed una maggior capacità di gestione.

Il **quinto** incontro prevede un'analisi della propria storia personale attraverso l'identificazione degli eventi maggiormente significativi della propria vita.

Il **sesto** incontro prevede un'analisi della propria storia personale attraverso la propria storia familiare

La metodologia adottata nel quinto e sesto incontro garantirà la massima privacy del "proprio" rispetto a tutti i partecipanti.

Tale mantenimento di privacy non andrà comunque a discapito del lavoro introspettivo e di approfondimento utile per la finalità del percorso

IL **settimo** incontro sarà incentrato sulla consapevolezza di continuità e responsabilità. Si analizzerà quindi il proprio porre l'accento nelle dimensioni di **ieri-oggi (ORA)- domani e dentro/ fuori.**

Si procederà quindi alla connessione di quanto svolto durante gli incontri in modo da creare un

unico sistema di potenziamento della consapevolezza di/del Sé al fine di rispondere alla finalità generale del percorso

- **I Conduttori**

La conduzione del percorso è affidata a psicologi e psicoterapeuti

- **Inoltre...**

Su richiesta espressa, del singolo partecipante, si potrà accedere alla fine del percorso ad un incontro individuale di approfondimento.

**Specifiche incontro individuale:**

- **Durata:** 90/120 minuti
- **Costo:** € 40,00 (comprensivo di tutti gli oneri fiscali di legge)
- **Sede:** Studio SOS SISTEMA

**Note incontro individuale:**

l'incontro individuale prevede la condivisione, l'approfondimento e un'amplificazione di connessione di alcuni aspetti emersi durante il percorso non condivisi con i corsisti. In particolare verranno analizzati gli aspetti inerenti la propria storia personale (familiare ed esperienziale) e le ricadute rispetto alla gestione del proprio quotidiano (interno-personale, prestazionale e relazionale).