AREA FORMAZIONE +
INCONTRI DI GRUPPO RIVOLTI AGLI ADULTI

2026

Agape COOPERATIVA SOCIALE

LA CURA DI SÉ:
PER TRASFORMARSI E PER ESSERE SÈ STESSI



La cura di noi stessi passa attraverso la cura del nostro Sé, del nostro fragile e spesso ostinato ESSERE. Il trattarsi "con cura" è un'esperienza che fonda l'amore. Anche per curare gli altri è fondamentale la cura di sé.

Questo percorso di gruppo ha come finalità il prendersi cura di sé e delle proprie emozioni: alimentare autoconsapevolezza, sciogliere nodi interiori, svelare risorse inesplorate, migliorare l'autostima, trovare risposte adeguate alle proprie difficoltà.

La metodologia fa riferimento allo Psicodramma moreniano, ai Metodi Attivi ed a tecniche di respirazione per facilitare la consapevolezza di sé nel momento presente.

SI CONSIGLIA UN ABBIGLIAMENTO COMODO

DESTINATARI

Tutte le persone impegnate nella crescita personale.
Numero partecipanti massimo 8 persone

Operatore: **dott. Pietro Borromeo**

Gli incontri si terranno presso il consultorio CentroFamiglia di Treviglio.
Via Casnida, 19 Treviglio (BG)

DATE

Sabato 19 settembre dalle 9.30 alle 11.30
Sabato 26 settembre dalle 9.30 alle 11.30
Sabato 17 ottobre dalle 9.30 alle 11.30
Sabato 24 ottobre dalle 9.30 alle 11.30
Sabato 31 ottobre dalle 9.30 alle 11.30
Sabato 14 novembre dalle 9.30 alle 11.30
Sabato 28 novembre dalle 9.30 alle 11.30
Sabato 19 dicembre dalle 9.30 alle 11.30

PER PARTECIPARE ISCRIVITI SUL SITO: www.centrofamiglia.org/ formazione