

Il percorso è attivato con l'iscrizione del numero minimo di 12 partecipanti.

E' richiesta la presenza a tutti gli incontri e un piccolo contributo di partecipazione alle spese.

**Percorso formativo** è ... un'occasione per imparare a migliorare le relazioni affettive, la gestione delle emozioni e dei conflitti, per crescere come persona, per crescere in coppia, per migliorare il rapporto con i figli..

Per **informazioni ed iscrizioni**

tel. 0421/75501

tel. 0434/644772

**I PROSSIMI PERCORSI FORMATIVI :**

- ✓ **Le emozioni ci parlano di noi**
- ✓ **Affrontare il dolore della perdita e della separazione**
- ✓ **Comunicazione e dintorni**
- ✓ **L'autostima**

**Il metodo**

Condotto da un'esperta del Consultorio, ogni percorso alterna momenti teorici a momenti interattivi ed esperienziali, offrendo ai partecipanti la possibilità di accrescere la propria capacità di apprendere attraverso la partecipazione attiva e lo scambio di esperienze, prospettive e vissuti in un clima di accoglienza e rispetto reciproci.

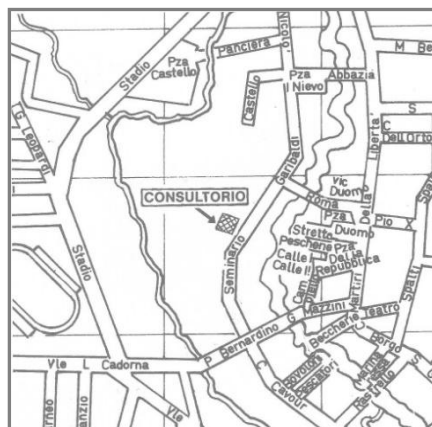
## **Consultorio familiare** *fondaco onlus*

via Seminario, 17

30026 Portogruaro (VE)

e-mail: [consultoriofondaco@virgilio.it](mailto:consultoriofondaco@virgilio.it)

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



**Orario di apertura della segreteria**

Martedì, Mercoledì, Giovedì  
ore 17.00 - 19.00

Si riceve per appuntamento  
tel. 0421 75501

Attivo servizio di segreteria telefonica



il **Consultorio familiare**  
*fondaco onlus*

organizza

**3 Percorsi Formativi**

*per la crescita umana  
della persona e della coppia*

**L'ASSERTIVITA'**  
**nel rispetto di sé e degli altri**

**LABORATORIO DI ASSERTIVITA'**

*... l'avventura continua*

**AUTOSTIMA**

**Ottobre - Novembre 2013**

**Consultorio familiare *fondaco***

**Portogruaro, via Seminario,17**



**Assertività**  
né passivi né aggressivi  
..nel rispetto di sé e degli altri

### Ciclo di 4 incontri

dal 15 ottobre al 5 novembre 2013  
dalle 20.30 alle 22.30, il martedì

#### Finalità

Imparare a comprendere ed esprimere in modo costruttivo il proprio mondo emotivo con un atteggiamento positivo verso sé e gli altri

**15 ottobre 2013**

**Assertività...cosa vuol dire?**

**"Io sono ok, tu sei ok"**

L'importanza di affermare i propri bisogni, pensieri ed emozioni nel rispetto di quelli altrui.

**22 ottobre 2013**

**"Dico sì ma vorrei dire no..."**

**"Qui si fa come dico io, capito?"** Riconosco i comportamenti aggressivo, passivo e assertivo.

**29 ottobre 2013**

**Comunico in modo deciso, onesto e chiaro ciò che penso e sento.**

**5 novembre 2013**

**Al base di un buon equilibrio tra me e te:**

conoscere e saper difendere i nostri diritti assertivi.

Conduce: dott.ssa **Valentina Marcato**, psicologa

**Assertività**  
né passivi né aggressivi  
..nel rispetto di sé e degli altri  
**Laboratorio avanzato**

► *l'avventura continua*



**Ciclo di 8 incontri mensili**  
da novembre 2013 al giugno 2014  
dalle 20.30 alle 22.30, il martedì

#### Finalità

Migliorare le proprie capacità comunicative e a comprendere ed esprimere il proprio mondo emotivo con un atteggiamento positivo verso sé e gli altri

- **12 novembre 2013**
- **17 dicembre 2013**
- **14 gennaio 2014**
- **18 febbraio 2014**
- **18 marzo 2014**
- **15 aprile 2014**
- **13 maggio 2014**
- **10 giugno 2014**

Conducono:

dott.ssa **Valentina Marcato**, psicologa

dott.ssa **Sara Pauletto**, psicologa



**Autostima**



dentro la mente  
e nella profondità del cuore

### Ciclo di 4 incontri

dal 16 ottobre al 6 novembre 2013  
dalle 20.30 alle 22.30, il mercoledì

#### Finalità

Imparare a pensare positivo e ad avere maggiore considerazione di se stessi

**16 ottobre 2013**

**Come si forma l'autostima e come agevolarla**

**23 ottobre 2013**

**Il bisogno di riconoscimento e altri bisogni**

**30 ottobre 2013**

**Autostima e convizioni interiori.**  
**Imparare a pensare in positivo.**

**6 novembre 2013**

**L'importanza di prendersi la responsabilità del proprio comportamento.**

Conduce:

dott.ssa **Marilena Brunetti**, psicologa