

Comunità di Frattina

“IN CAMMINO DENTRO SÉ, VERSO L’ALTRO”

**PERCORSI PER LA CRESCITA UMANA E SPIRITUALE
DELLA PERSONA E DELLA COPPIA**

2013 - 2014



INFO e ISCRIZIONI

Don Giuseppe Bortolin: Tel. 0434 644772; Cell. 3203856438

**NB: PER LA PARTECIPAZIONE AI CORSI
È OBBLIGATORIA L'ISCRIZIONE PREVENTIVA**

INDICE

ALCUNE INFORMAZIONI SUI CORSI	3
I GIOCHI PSICOLOGICI	4
L'ARTE DI COMUNICARE...CON SERENITÀ! parte I	5
L'ASSERTIVITÀ parte I	6
EMOZIONI E SENTIMENTI COLORANO LA VITA	7
L'ARTE DI COMUNICARE...CON SERENITÀ! Parte II	8
IL MONDO ALLA ROVESCIA	9
L'AUTOSTIMA	10
EDUCARE Parte I	11
EDUCARE Parte II	12
L'ASSERTIVITÀ parte II	13
IL PERDONO CRISTIANO	14
MI FIDO DI TE!	15
RABBIA SANA E RABBIA DISTRUTTIVA	16
IL COPIONE DI VITA	17
CORSO FIDANZATI	18
INCONTRI PER COPPIE	18
RITIRI SPIRITUALI PER COPPIE E SINGLE	19
ESERCIZI SPIRITUALI IGNAZIANI	19
FORMAZIONE SPIRITUALE PER IL MINISTERO DEL LETTORE	20
FORMAZIONE SPIRITUALE PER I GENITORI DEI RAGAZZI DEL CATECHISMO	20
PROPOSTE SPIRITUALI DELLA COMUNITÀ	21

ALCUNE INFORMAZIONI SUI CORSI

CHI LI ORGANIZZA

La Forania di San Stino in collaborazione con:

- la Commissione Pastorale Diocesana per la Famiglia e la Vita
- il Consultorio Familiare “Fondaco”
- le foranie di: Azzano Decimo, Pasiano e Motta di Livenza

DA CHI SONO CONDOTTI E CON QUALI MODALITÀ

- **dott.ssa Lara Gallina** psicologa e psicoterapeuta - tel. 3492867871
- **dott.ssa Valentina Marcato** psicologa e psicoterapeuta - tel. 3476241605
- **dott.ssa Sara Cappelletto** - Counselor Sistemica e Mediatore Familiare - tel. 3494992287
- **dott.ssa Chiara Colombo** Psicologa e Psicoterapeuta - tel. 3479193647

I corsi vedranno l'alternarsi di momenti teorici e momenti interattivi ed esperienziali. Viene offerta ai partecipanti la possibilità di accrescere la propria capacità di apprendere attraverso la loro partecipazione attiva e scambiando le proprie esperienze, prospettive e vissuti con quelli degli altri partecipanti in un clima di accoglienza e rispetto reciproci. Lo scopo è quindi quello di imparare da protagonisti e...perché no? divertendosi!

DOVE SI TENGONO

Tutti gli incontri si terranno presso la Comunità di Frattina

Via della Chiesuola 4 - 33076 Frattina di Pravidomini (PN)

Tel. 0434 644772

CHI CONTATTARE PER INFO E ISCRIZIONI

Don Giuseppe Bortolin

Tel. 0434 644772; cell. 3203856438

NB

Potranno partecipare ai corsi solamente coloro che si saranno preventivamente iscritti.

Chi, dopo essersi iscritto, fosse impossibilitato a partecipare al corso è invitato a comunicarlo almeno 3 giorni prima dell'inizio del corso stesso.

Il numero massimo di iscritti per ciascun corso è di 20 persone.

I GIOCHI PSICOLOGICI

COME CI MANTENIAMO QUOTIDIANAMENTE
SULLA STRADA DELL'INFELICITÀ

CINQUE INCONTRI DAL 6 SETTEMBRE AL 4 OTTOBRE

CORSO TENUTO DALLA DOTT.SSA VALENTINA MARCATO

1. A COSA SERVE GIOCARE?

La sofferenza come prezzo da pagare per sentirci "riconosciuti" dagli altri.

Venerdì 6 settembre 2013 ore 20,30

2. I GIOCHI

Le caratteristiche, le regole e il canovaccio dei giochi.

Venerdì 13 settembre 2013 ore 20,30

3. RICONOSCERE CHE STO GIOCANDO

la consapevolezza come prima risorsa per interrompere e uscire dai giochi.

Venerdì 20 settembre 2013 ore 20,30

4. A CHE GIOCO GIOCHIAMO?

I meccanismi manipolatori che usiamo per essere "riconosciuti" dagli altri e confermare il nostro copione.

Venerdì 27 settembre 2013 ore 20,30

5. COME INSEGNARE AL NOSTRO BAMBINO A CHIEDERE CAREZZEPIÙ SANE E NUTRIENTI

La strada verso l'intimità e la vicinanza autentica con l'altro.

Venerdì 4 ottobre 2013 ore 20,30

L'ARTE DI COMUNICARE... CON SERENITÀ! parte I



CINQUE INCONTRI DAL 11 SETTEMBRE AL 9 OTTOBRE

CORSO TENUTO DALLA DOTT.SSA SARA CAPPELLETTO

1. I CINQUE ASSIOMI DELLA COMUNICAZIONE

Mercoledì 11 settembre 2013 ore 20,30

2. TUTTO DI NOI COMUNICA QUALCOSA

Mercoledì 18 settembre 2013 ore 20,30

3. COMUNICARE EFFICACEMENTE

Mercoledì 25 settembre 2013 ore 20,30

4. L'ASCOLTO

Mercoledì 2 ottobre 2013 ore 20,30

5. COMUNICANDO CON ME STESSO HO SCOPERTO CHE...

Mercoledì 9 ottobre 2013 ore 20,30

L'ASSERTIVITÀ parte I

**CAPACITÀ DI ESSERE SE STESSI MANTENENDO
RAPPORTI COSTRUTTIVI CON GLI ALTRI**



QUATTRO INCONTRI DALL'11 OTTOBRE ALL'8 NOVEMBRE

CORSO TENUTO DALLA DOTT.SSA VALENTINA MARCATO

1. "IO SONO OK E TU SEI OK"

L'importanza di affermare i propri bisogni, emozioni e opinioni tenendo conto anche di quelli dell'altro.

Venerdì 11 ottobre 2013 ore 20,30

2. "A. A. A. ASSERTIVITA' CERCASI"

Riconosco i comportamenti aggressivo, passivo e assertivo.

Venerdì 18 ottobre 2013 ore 20,30

3. IL COMPORTAMENTO ASSERTIVO

Comunicare in modo chiaro e diretto ciò che penso e sento.

Venerdì 25 ottobre 2013 ore 20,30

4. LA BASE DI STARE BENE CON TE!

Conoscere, difendere e rispettare i propri diritti senza violare quelli altrui.

Venerdì 8 novembre 2013 ore 20,30

EMOZIONI E SENTIMENTI COLORANO LA VITA

**IMPARARE AD ESPLORARE, COMPRENDERE
ED ESPRIMERE IN MODO COSTRUTTIVO
IL PROPRIO MONDO EMOTIVO**

CINQUE INCONTRI DAL 16 OTTOBRE AL 13 NOVEMBRE

CORSO TENUTO DALLA DOTT.SSA CHIARA COLOMBO



1. CHE COSA PROVO?

Imparare ad ascoltare il nostro mondo interiore e a riconoscere le nostre emozioni.

Mercoledì 16 ottobre 2013 ore 20,30

2. CIÒ CHE PROVO MI AIUTA A RISOLVERE IL PROBLEMA?

Quando l'emozione non è utile: le emozioni "parassite".

Mercoledì 23 ottobre 2013 ore 20,30

3. LA PAURA

Modo per bloccare le nostre potenzialità personali e relazionali o emozione protettiva davanti al pericolo?

Mercoledì 30 ottobre 2013 ore 20,30

4. LA TRISTEZZA DEL DISTACCO E DELLA PERDITA

Anticamera della depressione o preziosa occasione di trasformazione e di crescita interiore?

Mercoledì 6 novembre 2013 ore 20,30

5. LA GIOIA

imparare a nutrirci di "carezze" positive... e a nutrire gli altri!

Mercoledì 13 novembre 2013 ore 20,30

L'ARTE DI COMUNICARE... CON SERENITÀ! parte II



CINQUE INCONTRI DAL 20 NOVEMBRE AL 18 DICEMBRE

CORSO TENUTO DALLA DOTT.SSA SARA CAPPELLETTO

- 1. OSSERVARE SENZA VALUTARE: È POSSIBILE?**
Mercoledì 20 novembre 2013 ore 20,30
- 2. IL POTERE DELL'EMPATIA: un dare e un ricevere naturale**
Mercoledì 27 novembre 2013 ore 20,30
- 3. INDIVIDUO ED ESPRIMO I MIEI SENTIMENTI**
Mercoledì 4 dicembre 2013 ore 20,30
- 4. COME POSSO FARE RICHIESTE CHE
ARRICCHISANO LA MIA VITA**
Mercoledì 11 dicembre 2013 ore 20,30
- 5. LIBERANDO ME AIUTO TE**
Mercoledì 18 dicembre 2013 ore 20,30

IL MONDO ALLA ROVESCIA

**COME TRASFORMARE IL MIO LIMITE
IN UNA RISORSA BUONA PER ME...
PER IMPARARE AD ACCOGLIERMI!**

QUATTRO INCONTRI DAL 22 NOVEMBRE AL 13 DICEMBRE

CORSO TENUTO DALLA DOTT.SSA VALENTINA MARCATO



- 1. Proposta:**
" CAMBIAMO PROSPETTIVA" ? SI, MA È DIFFICILE!
Cosa ci condiziona in questo e quali sono i modi con cui noi ci "trattiamo".
Venerdì 22 novembre 2013 ore 20,30

- 2. "GUARDA LE MERAVIGLIE CHE LA PAZIENZA CREA"**
Faccio esperienza dello stupore.
Venerdì 29 novembre 2013 ore 20,30

- 3. "L'ESSENZIALE È INVISIBILE AGLI OCCHI"**
Come trasformare il limite in una risorsa.
Venerdì 6 dicembre 2013 ore 20,30

- 4. GUARDO ME STESSO NEL PROFONDO
DEL MIO CUORE. LÌ CHI INCONTRO?**
Accolgo la meraviglia che sono.
Venerdì 13 dicembre 2013 ore 20,30

L'AUTOSTIMA

CONOSCERMI E RICONOSCERMI
IL VALORE CHE SENTO DI AVERE.



CINQUE INCONTRI 10 GENNAIO AL 7 FEBBRAIO

CORSO TENUTO DALLA DOTT.SSA VALENTINA MARCATO

1. **AUTO-STIMA**

Cos'è e come si costruisce.

Venerdì 10 gennaio 2014 ore 20,30

2. **PARTIAMO DA ME**

Voglio conoscere cosa c'è dentro la mia valigia.

Venerdì 17 gennaio 2014 ore 20.30

3. **I PENSIERI NEGATIVI**

Il dialogo interno negativo che influenza il mio modo di vedermi e di esistere.

Venerdì 24 gennaio 2014 ore 20.30

4. **CONTESTARE LA VOCE CRITICA**

Riconoscere la mia voce interna ed imparare a contestarla per agire con consapevolezza e libertà.

Venerdì 31 gennaio 2014 ore 20.30

5. **LA CASSETTA DEGLI ATREZZI DI UN "SANO GIARDINIERE"**

"Il mio valore è il fiore più caro che ho. Voglio prendermene cura e coltivarlo ogni giorno".

Venerdì 7 febbraio 2014 ore 20.30

EDUCARE parte I

**COMPLESSITÀ DEL PROBLEMA
E RELAZIONI EDUCATIVE**



TRE INCONTRI DAL 15 AL 29 GENNAIO

CORSO TENUTO DALLA DOTT.SSA SARA CAPPELLETTA

1. EDUCARE OGGI

Mercoledì 15 gennaio 2014 ore 20,30

2. EDUCARSI PER EDUCARE

Mercoledì 22 gennaio 2014 ore 20,30

3. GENITORI MODELLO DI VITA

Mercoledì 29 gennaio 2014 ore 20,30

EDUCARE parte II

COMPLESSITÀ DEL PROBLEMA
E RELAZIONI EDUCATIVE



TRE INCONTRI DAL 12 AL 26 FEBBRAIO

CORSO TENUTO DALLA DOTT.SSA SARA CAPPELLETTO

1. IO: PER SEMPRE FIGLIO, ORA GENITORE

Mercoledì 12 febbraio 2014 ore 20,30

2. MAMMA E PAPÀ: COPPIA CONIUGALE E COPPIA GENITORIALE

Mercoledì 19 febbraio 2014 ore 20,30

3. ESSERE GENITORE: capire le proprie risorse e imparare a farne tesoro a tutte le età

Mercoledì 26 febbraio 2014 ore 20,30

L'ASSERTIVITÀ parte II

**CAPACITÀ DI ESSERE SE STESSI MANTENENDO
RAPPORTI COSTRUTTIVI CON GLI ALTRI**



QUATTRO INCONTRI DAL 14 FEBBRAIO AL 7 MARZO

CORSO TENUTO DALLA DOTT.SSA VALENTINA MARCATO

1. I BUONI FRUTTI DELL'ASSERTIVITÀ

Effetti desiderati di un atteggiamento rispetto alla vita (propria e altrui) a breve e a lungo termine.

Venerdì 14 febbraio 2014 ore 20,30

2. IL "CANALE DELL'ASSERTIVITÀ"

Riconosco e ascolto il mio dialogo interiore per sintonizzarlo sul "canale dell'assertività" : Quali pensieri mi permettono di avere una visione più realistica e positiva della realtà?

Venerdì 21 febbraio 2014 ore 20,30

3. EMOZIONI E ASSERTIVITÀ

L'una è sia causa che conseguenza dell'altra.
Riconoscere, accogliere, progettare ciò che di prezioso c'è dentro di me.

Venerdì 28 febbraio 2014 ore 20,30

4. COSTI E BENEFICI DEL CAMBIAMENTO DEL PROPRIO EQUILIBRIO.

Cosa vuol dire per me, nella mia vita, scegliere l'assertività.

Venerdì 7 marzo 2014 ore 20,30

IL PERDONO CRISTIANO

"MA IOVI DICO: AMATE I VOSTRI NEMICI
E PREGATE PER QUELLI CHE VI PERSEGUITANO..."
(MT 5,44)



CINQUE INCONTRI DAL 6 MARZO AL 9 APRILE

CORSO TENUTO DALLA DOTT.SSA LARA GALLINA

1. IL PERDONO AUTENTICO

Sgombriamo il campo dalle false idee sul perdono.

Giovedì 6 marzo 2014 ore 20,45

2. IL PERDONO COME GUARIGIONE

Le tappe di elaborazione della ferita.

Mercoledì 19 marzo 2014 ore 20,30

3. RESPONSABILITÀ PERSONALE E COMPrensIONE

Conoscersi per assumersi la responsabilità del proprio dolore e conoscere l'altro per sviluppare comprensione e tolleranza.

Mercoledì 26 marzo 2014 ore 20,30

4. IL SENSO DI COLPA

Emozione distruttiva che frena la crescita personale o stimolo per lo sviluppo umano e morale?

Mercoledì 2 aprile 2014 ore 20,30

5. ESPERIENZA DI *LECTIO DIVINA*

Mercoledì 9 aprile 2014 ore 20,30

MI FIDO DI TE!

GRUPPO DI CAMMINO VERSO LA VALLE DELLA FIDUCIA

QUATTRO INCONTRI DAL 21 MARZO ALL'11 APRILE

CORSO TENUTO DALLA DOTT.SSA VALENTINA MARCATO

1. DI CHE COSA HO BISOGNO DI FIDARMI?

Riflessione sul significato di questo atteggiamento.

Venerdì 21 marzo 2014 ore 20,30

2. QUANDO IL TE SONO IO!

Venerdì 28 marzo 2014 ore 20,30

3. QUANDO IL TE È L'ALTRO!

Venerdì 4 aprile 2014 ore 20,30

4. QUANDO IL TE È DIO!

Venerdì 11 aprile 2014 ore 20,30

RABBIA SANA E RABBIA DISTRUTTIVA

CONOSCERE, COMPRENDERE ED ESPRIMERE
LA PROPRIA RABBIA.



CINQUE INCONTRI DAL 7 MAGGIO AL 28 MAGGIO

CORSO TENUTO DALLA DOTT.SSA CHIARA COLOMBO

1. LA RABBIA: UN'EMOZIONE NEGATIVA?

Sentirsi persone ok nonostante la rabbia.

Mercoledì 7 maggio 2014 ore 20,30

2. RABBIA ESPRESSA E RABBIA REPRESSA

Mercoledì 14 maggio 2014 ore 20,30

3. COME ESPRIMERE LA PROPRIA RABBIA

Mercoledì 21 maggio 2014 ore 20,30

4. LA RABBIA: PUÒ ESSERMI UTILE?

Usare l'energia mossa dalla rabbia per soddisfare i propri bisogni e raggiungere i propri obiettivi.

Mercoledì 28 maggio 2014 ore 20,30

IL COPIONE DI VITA

**RISCRIVERE LA TRAMA DELLA PROPRIA STORIA DI VITA
PER ESSERE PIENAMENTE SE STESSI**



CINQUE INCONTRI DAL 9 MAGGIO AL 6 GIUGNO

CORSO TENUTO DALLA DOTT.SSA VALENTINA MARCATO

1. IL COPIONE PSICOLOGICO

La storia della nostra vita scritta dal nostro bambino interiore.

Venerdì 9 maggio 2014 ore 20,30

2. " IO SONO OK SE..."

Le cinque "spinte" ovvero le "virtù" socialmente approvate che ci spingono all'infelicità.

Venerdì 16 maggio 2014 ore 20,30

3. IL CUORE DEL COPIONE

I messaggi che bloccano i bisogni e le strategie elaborate dal nostro bambino per sopravvivere.

Venerdì 23 maggio 2014 ore 20,30

4. A CHE GIOCO GIOCHIAMO?

I meccanismi manipolatori che usiamo per essere "riconosciuti" dagli altri e confermare il nostro copione.

Venerdì 30 maggio 2014 ore 20,30

5. RISCRIVIAMO LA NOSTRA STORIA

In ascolto dei bisogni non soddisfatti del nostro bambino interiore.

Venerdì 6 giugno 2014 ore 20,30

CORSO FIDANZATI

- I corsi si tengono presso la Comunità di Frattina da settembre a maggio.
- La proposta è di approfondire il rapporto di coppia e il rapporto con Dio.

PRIMO PERCORSO settembre – dicembre 2013

Date: settembre 21, 28
ottobre 5, 12, 13 (domenica), 19, 26
novembre 3 (domenica), 9, 16, 23, 30
dicembre 7, 14, 21, 22 (domenica)

SECONDO PERCORSO gennaio – maggio 2014

Date: gennaio 18, 25
febbraio 1, 8, 9 (domenica), 15, 22
marzo 1, 8, 9 (domenica), 15, 22, 29
aprile 5, 12
maggio 3, 10, 11 (domenica)

INCONTRI PER COPPIE

STRUTTURA DEGLI INCONTRI:

- accoglienza, incontro di gruppo, lavoro personale e di coppia, condivisione finale
- celebrazione della S. Messa alle ore 19
- cena conclusiva

- 1. Domenica 29 settembre 2013** ore 15.30 - 21.30 (pizza)
- 2. Domenica 15 dicembre 2013** ore 15.30 - 21.30
- 3. Domenica 2 febbraio 2014** ore 15.30 - 21.30
- 4. Domenica 6 aprile 2014** ore 15.30 - 21.30
- 5. Domenica 15 giugno 2014** ore 15.30 - 21.30 (festa della famiglia)

RITIRI SPIRITUALI PER COPPIE E SINGLE

Gli incontri sono due e si tengono presso la Comunità di Frattina.
Inizio alle ore 16.00 del sabato e chiusura con il pranzo della domenica.

- **26-27 ottobre 2013**
- **15-16 marzo 2014**

ESERCIZI SPIRITUALI IGNAZIANI

Giornate di preghiera secondo il metodo ignaziano presso la Comunità di Frattina.
Inizio con la cena alle ore 19 del primo giorno e chiusura con il pranzo finale

- **27-28-29-30 dicembre 2013**
- **24-25-26-27 aprile 2014**

FORMAZIONE SPIRITUALE PER IL MINISTERO DEL LETTORE

1. **Venerdì 18 ottobre 2013** ore 20.30
2. **Venerdì 22 novembre 2013** ore 20.30
3. **Venerdì 17 gennaio 2014** ore 20.30
4. **Venerdì 28 febbraio 2014** ore 20.30
5. **Venerdì 11 aprile 2014** ore 20.30
6. **Venerdì 23 maggio 2014** ore 20.30

FORMAZIONE SPIRITUALE PER I GENITORI DEI RAGAZZI DEL CATECHISMO

1. **Giovedì 7 novembre** ore 20.45
2. **Giovedì 5 dicembre** ore 20.45
3. **Giovedì 16 gennaio** ore 20.45
4. **Giovedì 6 febbraio** ore 20.45
5. **Giovedì 6 marzo** ore 20.45
6. **Giovedì 3 aprile** ore 20.45

PROPOSTE SPIRITUALI della COMUNITÀ di FRATTINA

CELEBRAZIONE EUCARISTICA ore 8.00

(Domenica ore 7.30 e 10.00; Giovedì ore 20.00)

LITURGIA DELLE ORE - Tutti i Giorni (no Lunedì)

- **LODI ore 7.40** (Domenica e festivi ore 7.10)
- **ORA MEDIA ore 15.00**
- **VESPRI ore 18.00** (Domenica e festivi ore 17.30)

LECTIO DIVINA

Ogni martedì ore 20.30 - 21.45

ADORAZIONE EUCARISTICA

- **Domenica e festivi** ore 17.50 – 19.00
- **Martedì, mercoledì, venerdì, sabato** ore 18.20 – 19.00
- **Giovedì** ore 17.00 – 18.30
- **Secondo giovedì di ogni mese** ore 20.45 - 22.00 (settembre-luglio)
- **Primo giovedì del mese** ore 15.10 – 18.30
- **Primo venerdì del mese** ore 8.45 – 12.30

ROSARIO ore 12.00

CAMMINI DI DISCERNIMENTO VOCAZIONALE

Esercizi ignaziani
Scuola di preghiera
Cammini per fidanzati
Cammini per coppie sposi
Direzione spirituale
Catechesi per adulti

**Il lunedì è la giornata che la Comunità si riserva per il riposo e la preghiera personale.
Pertanto visite e colloqui sono sospesi.**