

## Scheda di iscrizione Incontri sull'autostima

NOME:.....

COGNOME:.....

VIA:.....

C.A.P..... CITTÀ:.....

TEL:.....

E-MAIL:.....

GRUPPO:.....

EDIZIONE:  1^ EDIZIONE

2^ EDIZIONE

Iscrizione obbligatoria  
da inviare entro il:

**4 novembre 2011**

amabg@libero.it



### Sede corso

Consorzio La Cascina Via Ronco Basso 13

Villa D'Almè ( BG)

### Partecipanti

Il corso è rivolto a componenti dei gruppi AMA che hanno già frequentato il corso di I livello.

### Segreteria e iscrizioni:

Le iscrizioni vanno effettuate entro il

**4 novembre 2011**

inviando la richiesta d'iscrizione all'indirizzo:

amabg@libero.it

Partecipazione gratuita, iscrizione obbligatoria



**Associazione A.M.A. Bergamo Onlus**  
c/o Consorzio La Cascina  
Via Ronco Basso, 13  
24018 Villa d'Almè (BG)

Tel. 338/4904569  
amabg@libero.it

Associazione AMA Bergamo  
CSV Bergamo

**RITROVARE SE STESSI  
NELLA RELAZIONE CON  
L'ALTRO ALL'INTERNO  
DEL GRUPPO A.M.A.**



1^ ed. 8, 15, 22 /11/2011

2^ ed. 30/11, 7-14/12/2011

ore 20.30

Villa d'Almè (BG)

*Incontri sull'autostima*

Associazione A.M.A. Bergamo

Tel. 338/4904569

Attraverso l'esperienza di ostacoli superati strutturiamo la fiducia nelle nostre risorse aumentando l'equilibrio e conquistando l'autostima. Per fare questo dobbiamo diventare persone capaci di analizzare le cose che facciamo in modo obiettivo senza cadere nel perfezionismo o nel compiacimento.

Avremo così acquisito competenza nel riconoscere le nostre potenzialità e limiti, per poter affrontare le nuove circostanze con maggior sicurezza e visione chiara di ciò che ci serve per attraversarle positivamente.

Questa competenza che si esprime nel messaggio IO SONO OK, nella relazione con l'altro può diventare TU SEI OK, alimentandone la fiducia in se e la ricerca dell'autostima.

Parliamone insieme attraverso tre incontri in cui sperimentare i poli essenziali della vita:

### Programma del corso

**1° incontro:** Le competenze personali viste attraverso il modello dell'analisi transazionale.

**2° incontro:** L'economia delle carezze, ovvero, mi so dare riconoscimenti?

**3° incontro:** Dare riconoscimenti efficaci all'altro

**Il corso è rivolto ai componenti dei gruppi Auto Mutuo Aiuto che hanno partecipato al primo livello del corso tenutosi a maggio 2011, fino a un massimo di 15 iscritti.**

**Sono previste due edizioni del corso e la partecipazione è vincolante all'interno della stessa edizione:**

**I<sup>^</sup> Edizione: 8, 15, 22 novembre 2011**

**II<sup>^</sup> Edizione: 30 novembre, 7, 14 dicembre 2011**

**Formatore: Giuseppe Morosini**  
counselor ed esperto di formazione in ambito sociale e sanitario.

L'Associazione AMA Bergamo, considerato il successo del corso di maggio, propone di continuare insieme questo "viaggio" di esplorazione e conoscenza di sé che ci porterà ad una sempre maggiore consapevolezza delle nostre potenzialità ed a sviluppare una solida autostima. Grazie alla preziosa collaborazione del Centro Servizi Volontariato, abbiamo strutturato due moduli per favorire un'ampia partecipazione, ogni edizione avrà una modalità didattica attiva con ampio spazio per il confronto e le riflessioni personali. Ci auguriamo che la proposta possa soddisfare il bisogno rilevato e contribuisca ad accrescere il nostro ben-essere anche all'interno dei gruppi di auto mutuo aiuto.

**Associazione A.M.A. Bergamo Onlus**  
c/o Consorzio La Cascina  
Via Ronco Basso, 13  
24018 Villa d'Almè (BG)

Tel. 338/4904569  
amabg@libero.it