

Scheda di iscrizione Incontri sull'autostima

NOME:.....

COGNOME:.....

VIA:.....

C.A.P..... CITTÀ:.....

TEL:.....

E-MAIL:.....

GRUPPO:.....

Iscrizione da inviare entro il:

13 maggio 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

Segreteria e iscrizioni:

Le iscrizioni vanno effettuate entro il

13 maggio 2011

inviando la richiesta d'iscrizione all'indirizzo:

amabg@libero.it

Partecipazione gratuita, iscrizione richiesta



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**



18 e 25 maggio 2011

ore 20.30

Villa d'Almè (BG)

Incontri sull'autostima

Associazione A.M.A. Bergamo

Tel. 338/4904569

L'autostima è il biglietto da visita con cui ci presentiamo agli altri e ci relazioniamo al mondo.

Le parole che compongono l'immagine e il senso della nostra autostima riguardano l'opinione che ciascuno ha di sé, il valore che ci attribuiamo, i diritti e i permessi che ci riconosciamo.

Dall'autostima deriva quindi l'amore e la fiducia in se stessi nella consapevolezza della propria dignità di persona. Sentirsi degno di esprimere i propri bisogni e le proprie idee crea quindi le basi per poter esistere, costruendo un limite rispettoso fra sé e l'altro.

Diventa quindi una priorità per il nostro ben-essere riconquistare i propri spazi senza soffocare la propria vitalità; imparare a gestire ed affrontare le richieste che provengono dal mondo ritrovando il diritto e la fiducia a confrontarsi con l'altro.

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

mercoledì 18 maggio 2011

L'autonomia:

la capacità di scegliere e gestire se stessi, i propri pensieri, le proprie emozioni.

mercoledì 25 maggio 2011

Il legame:

la capacità di entrare in rapporto con l'altro in modo significativo e rispettoso del valore di ciascuno.

Se il numero degli iscritti fosse elevato, verrà realizzato un terzo incontro il 1 giugno.

La ricerca *"Star bene e far star bene: l'auto mutuo aiuto come risorsa per il benessere del cittadino e della comunità"* ha evidenziato alcuni bisogni formativi a cui l'Associazione A.M.A. intende dare risposta per dimostrare un atteggiamento di vicinanza e supporto ai gruppi stessi. Come prima esigenza abbiamo colto il bisogno di approfondire la tematica specifica dell'autostima e, grazie alla collaborazione del Centro Servizi Volontariato, proponiamo questo percorso di formazione che ci sembra un passo fondamentale per apprezzarci e rigenerare la propria storia, per partecipare in modo attivo ai gruppi di auto mutuo aiuto scoprendo le proprie risorse e mettendole a disposizione della comunità.

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