



## **AUTO MUTUO AIUTO**

**“Una risorsa per le persone e la comunità”**

**Formazione metodologica di I livello**

**15 Marzo 2025**

**Presso il CSV di Bergamo, via Longuelo 83**

L'auto mutuo aiuto è un approccio che parte dalle persone stesse e promuove la capacità del singolo individuo di attivare da sé il cambiamento, attraverso l'esperienza della condivisione con altre persone che hanno lo stesso disagio o la stessa sofferenza o stanno attraversando una particolare fase della vita.

Nel gruppo si trova uno spazio per esprimersi, conoscersi, confrontarsi, individuare nuove modalità costruttive per affrontare ciò che si sta vivendo; le persone si impegnano per il loro cambiamento e per quello sociale, in un clima di fiducia, rispetto e non giudizio, sostenendosi reciprocamente.

Su queste basi, il gruppo può essere il luogo di sviluppo naturale per la realizzazione di tale approccio.

L'approccio AMA, sostenuto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, ha dato numerosi risultati positivi per molteplici situazioni: alcolismo, dipendenze, depressione, attacchi di panico, disturbi dell'alimentazione, gioco patologico, lutto, depressione, separazione-divorzio, ecc.

La giornata di formazione è aperta a tutti coloro (professionisti e non), che vogliono approfondire la conoscenza e il metodo dell'auto mutuo aiuto, a tutti i membri dei gruppi che vogliono integrare la loro esperienza di gruppo con un apprendimento utile all'attivazione e facilitazione del gruppo. Si propone pertanto come base di partenza per attivare e potenziare la una rete dei gruppi AMA sul territorio.

## **PROGRAMMA:**

### **15 Marzo 2025 mattina ore 9.00 – 13.00**

Gruppi AMA: metodologia dell'Auto Mutuo Aiuto. Come funziona un gruppo. Risorse e difficoltà.

Docente: *Dott.ssa **Bruna Allievi***, psicologa e formatrice ass. AMA Bergamo.

### **15 Marzo 2025 pomeriggio ore 14.00 – 18.00**

Il facilitatore nei gruppi AMA condotti in presenza e in modalità on line. Approfondimento sulla giusta distanza nella relazione di aiuto.

*Dott.ssa **Maria Coelli***, psicologa-psicoterapeuta sistemico relazionale, formatrice e consulente ass. AMA Bergamo.

*Verrà rilasciato attestato di frequenza.*

**CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE:** 50 euro per i soci AMA; 80 per i non soci.

IL PAGAMENTO PUÒ ESSERE EFFETTUATO LA MATTINA STESSA DELLA FORMAZIONE OPPURE TRAMITE BONIFICO BANCARIO:

A.M.A. ASSOCIAZIONE AUTOMUTUOAIUTO BG

IBAN:IT08S0306909606100000165811

Nella causale: Formazione metodologica di 1 livello 15 Marzo 2025

*Termine di iscrizione: entro e non oltre il 28 Febbraio*

Per info: 3429235396 Paola (presidente)