

Per informazioni ed iscrizioni:

Entro il 10 febbraio

Associazione A.M.A. auto mutuo aiuto

Via Torre d'Augusto 2/1

38122 Trento

Tel. 0461-239640

Sito: www.automutuoaiuto.it

E-mail: ama.trento@tin.it

Orario:

dal lun. al ven. 9.00-12.30;

I pomeriggi su appuntamento

Quota associativa d'iscrizione:

30 euro

L'A.M.A. è un'associazione di volontariato senza fini di lucro, che persegue il fine della solidarietà civile, culturale e sociale (art. 6 dello Statuto)

ASSOCIAZIONE

"A.M.A."



auto mutuo aiuto

ONLUS

Amare troppo: La dipendenza affettiva

**Un percorso di gruppo per
trovare equilibrio nelle
relazioni affettive**

Da lunedì 13 febbraio

Ore 20.30 a Trento



“Amore è ogni moto della nostra anima in cui essa sente se stessa e percepisce la propria vita.”

Hermann Hesse

LA DIPENDENZA AFFETTIVA

Alcune persone non riescono a vivere serenamente le loro relazioni affettive. Molte volte le cause possono essere bassa autostima e scarso amore per se stessi.

Le relazioni che queste donne e/o questi uomini instaurano sono quindi caratterizzate da: sofferenza, dipendenza, fatica e controllo.

E' quindi necessario che coloro che soffrono di dipendenza affettiva, giungano alla consapevolezza che bisogna volersi bene per non dare troppo agli altri, per non finire a volere bene a tutti meno che a se stessi.



COS'E' IL GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO

Si tratta di un'esperienza di gruppo che consente a persone che vivono uno stesso problema o una stessa situazione di incontrarsi, conoscersi e confrontarsi in una dimensione di scambio e reciproco sostegno.

I gruppi sono solitamente formati da 10-12 persone e si incontrano una volta in settimana.

PER:

- * conoscersi meglio;
- * trovare il proprio modo di entrare in relazione con gli altri
- * esercitare l'ascolto e la comunicazione
- * aumentare la propria autostima
- * confrontarsi in un clima di fiducia e rispetto

PROGRAMMA

Lunedì 13 febbraio ore 20.30

La metodologia dei gruppi a.m.a come sostegno al benessere relazionale

(Stefano Bertoldi)

Lunedì 20 febbraio ore 20.30

L'autostima: il rispetto di sé nell'amore per l'altro

(Elisabetta Galante)

Lunedì 27 febbraio ore 20.30

Aspetti psicologici della dipendenza affettiva

(Chiara De Monti)

Gli incontri proseguiranno a cadenza settimanale.

Iscrizioni entro il 10 FEBBRAIO
tel. 0461-239640