



# *progetto* **BENESSERE & RELAZIONI** "Come incrementare il benessere psico-fisico migliorando le relazioni"

## INTRODUZIONE

Siamo costantemente coinvolti in relazioni di vario genere: affettive, familiari, lavorative, ecc. La qualità di queste relazioni incide notevolmente sulla qualità della nostra vita.

Le difficoltà relazionali sono in continuo aumento. Negli adulti, lo "stress da relazioni" è una delle principali cause dell'insorgenza di malattie psicosomatiche: ipertensione, insonnia, gastriti, dermatiti, dismetabolismi, depressione, ansia, mal di testa, [...]. Simili disturbi colpiscono anche i bambini: asma, dermatiti, insonnia, iperattività, ecc., sono l'espressione di somatizzazioni di problematiche relazionali tra genitori e figli o tra i genitori stessi.

Da questa importante valutazione, nasce il progetto "**BENESSERE & RELAZIONI**", che offre l'opportunità di apprendere come relazionarsi in modo piacevole e appagante: condizione indispensabile per godere di buona salute e vivere una soddisfacente Vita.

## OBIETTIVI

Si propone un percorso di crescita personale finalizzato a fornire strumenti per costruire rapporti sani e soddisfacenti, indicato a migliorare ogni forma di relazione.

## METODI

Il percorso si articola in **incontri di gruppo** nei quali si lavora sulle principali tematiche collegate alle relazioni: paure, condizionamenti, blocchi alla comunicazione, bisogni inespressi, sviluppo dei valori, ecc..

## CONTENUTI

Gli incontri sono composti da una parte teorica e da applicazioni pratiche con le seguenti finalità:

- Sviluppo della capacità di ascolto di se stessi (entrare in contatto con ciò che si manifesta in noi: emozioni, pensieri, bisogni, desideri, ecc.)
- Sviluppo della capacità di ascolto dell'altro (stabilire un rapporto empatico: capacità di porsi nello stato d'animo o nella situazione di un'altra persona)
- Rendersi liberi dai condizionamenti del passato
- Sviluppo dell'autostima
- Imparare ad esternare le emozioni, i sentimenti ed i pensieri
- Riconoscere e sviluppare i valori (personali e della relazione)
- Imparare ad avere fiducia nella Vita (accogliere e vivere con pienezza ogni momento)

## DURATA E SVOLGIMENTO DEL PERCORSO

Il percorso si articola in una decina di incontri periodici (settimanali o quindicinali), della durata di 3 ore.

## PROGETTO IDEATO E CONDOTTO DA:

- ◆ **Germano Mondino**: counselor, naturopata, iridologo. Tel. 329.64.97.346
- ◆ **Daniela Oberto**: riflessologa, art-counselor, costellatrice. Tel. 346.326.13.22

[www.metanoia.it](http://www.metanoia.it) - [info@metanoia.it](mailto:info@metanoia.it)