

## NOTE ORGANIZZATIVE

Sono previsti 4 incontri di tre ore ciascuno il sabato pomeriggio, dalle 15.00 alle 18.00, da ottobre a novembre 2019.

Gli incontri si svolgeranno presso la sede del Consultorio, in Piazza Santa Maria n. 4, Ancona. Per la partecipazione è prevista una quota di iscrizione di 30 euro.

Le iscrizioni si effettuano presso la segreteria del Consultorio Familiare, cell. 331 4318320, e-mail: [consultoriofamiliareancona@gmail.com](mailto:consultoriofamiliareancona@gmail.com) entro il 17 ottobre 2019.

## IL CONSULTORIO, CHI SIAMO?

Il Consultorio Familiare del Centro Promozionale Famiglia è presente ad Ancona dal 1976.

Accoglie ed ascolta persone, famiglie e coppie; promuove incontri di formazione e corsi di prevenzione su diverse tematiche.

Il Consultorio si avvale di un'equipe di specialisti ed esperti nei settori psicologico, educativo, medico, legale, filosofico e religioso.

## MotivAzione

L'energia che ci fa muovere




## OTTOBRE - NOVEMBRE 2019

Gli incontri promossi dal Consultorio Familiare "Insieme" della Diocesi di Ancona-Osimo, prevedono una quota di iscrizione. Si svolgeranno presso la sede del Consultorio, Piazza S. Maria 4, Ancona, il sabato pomeriggio.

**Iscrizioni** entro il 17 ottobre 2019.

### Info e adesioni:

Consultorio Familiare Cell 331 4318320  
e-mail: [consultoriofamiliareancona@gmail.com](mailto:consultoriofamiliareancona@gmail.com)  
Pagina Fb: Consultorio Familiare Ancona   
sito: [www.consultoriofamiliareancona.it](http://www.consultoriofamiliareancona.it)

## OBIETTIVI E CONTENUTI DEGLI INCONTRI

Perché vale la pena essere più consapevoli delle motivazioni connesse ai comportamenti propri e degli altri?

- per riconoscere i diversi tipi di motivazione dietro alle azioni e le scelte: i bisogni, le intenzioni, i desideri ecc.;
- per individuare quelle motivazioni e passioni vissute come centrali nella propria vita;
- per autodeterminarsi al di sopra dei condizionamenti e fare scelte più autentiche;
- per superare conflitti motivazionali personali e conflitti interpersonali;
- per affrontare momenti critici e rialzarsi dai fallimenti;
- per accrescere la resilienza e prevenire sentimenti depressivi.

Gli incontri permetteranno ai partecipanti di:

- individuare diversi tipi di motivazione;
- riscoprire, riattivare e rinforzare le proprie motivazioni in vista del raggiungimento degli obiettivi personali;
- riconoscere la gerarchia personale degli scopi e la specificità individuale delle motivazioni al fine di migliorare anche la qualità delle relazioni interpersonali;
- affrontare i fallimenti come “punti di partenza” per il successo.

Questo corso si pone come un’opportunità di crescita personale e si rivolge a chi sente di trovarsi in una fase di impasse, a chi vuole ritrovare la fiducia in se stesso e nelle proprie capacità, a chi vuole imparare a utilizzare in modo più efficiente le proprie energie per orientarle al raggiungimento dei suoi obiettivi.

## METODOLOGIA DEGLI INCONTRI

Gli incontri propongono momenti teorici, esperienziali e l'utilizzo di tecniche meditative.

Durante gli stessi si useranno tecniche espressive attraverso l'arte, le immagini tratte da video e film, il movimento e attività che stimolino la fantasia e l'espressione di sé, il confronto in gruppo e la riflessione personale.

Il gruppo è lo strumento fondamentale per facilitare il confronto delle proprie esperienze con quelle degli altri per poi avviare una riflessione personale. La riservatezza all'interno del gruppo è garantita dal rispetto di regole per il buon funzionamento della comunicazione e della condivisione. Il gruppo non è psicoterapeutico, ma sociale.

Gli incontri verranno condotti da esperti appartenenti al gruppo di psicologi e psicoterapeuti del Consultorio Familiare, coordinato dalla Dott.ssa Arianna Archibugi, psicologa e psicoterapeuta.

Il gruppo è composto da: Camilla De Nicola, Alessandra Guercio, Maurizia Nardini, Raffaella Ramazzotti, Camilla Rossi, Michele Storti.

