

# Gruppo di Evoluzione e Crescita Personale



## Cos'è il gruppo di evoluzione e crescita personale?

Il gruppo di evoluzione e crescita personale è uno strumento per un cambiamento efficace. È un gruppo esperienziale agevolato secondo la metodologia Pluralistica Integrata. Il gruppo, secondo tale metodologia, viene considerato un "laboratorio in vivo" nel quale si possono sperimentare nuovi modi di relazionarsi con gli altri, attraverso percorsi innovativi orientati allo sviluppo del Sé. Questa esperienza offre l'opportunità di esplorare il significato di ciò che accade nella realtà e trovare stili relazionali più soddisfacenti.

### Obiettivo

del gruppo è quello di migliorare la Qualità della Vita attraverso una maggiore consapevolezza delle dinamiche interne all'individuo ed interpersonali.

### Finalità

Confronto e condivisione, rottura dell'isolamento personale, aumento della fiducia in se stessi, implementare le capacità relazionali, migliorare le capacità di prendersi cura di Sé, sviluppare le proprie capacità di scelta e assunzione di responsabilità, attivare e supportare le capacità di autodeterminazione.



**Numerosità** da sei a quindici partecipanti.

Il gruppo verrà attivato con almeno sei iscritti e fino ad un massimo di quindici.

**Metodo** Introduzione di temi specifici -Condivisione di esperienze -Riflessione sulle esperienze -Individuazione di strategie -Esercitazioni

**Calendario** Nove incontri di 2 ore.

**Date** 12/12/2015; 30/01/2016; 13/02/2016; 19/03/2016; 17/04/2016; 22/05/2016; 11/06/2016; 09/07/2016; 24/07/2016.

**Costi** Ogni incontro ha il costo di 50,00 euro; per i Soci Aspica € 25,00.

**Sede ASPIC Cosenza** – viale della Resistenza, 39 -87040 Castrolibero (Cs)



**ASPIC**

viale della Resistenza, 39– 87040 Castrolibero (Cs)

0984-851511; 377-1911212

[www.aspiccosenza.it](http://www.aspiccosenza.it) — [segreteria@aspiccosenza.it](mailto:segreteria@aspiccosenza.it)