

Dopo il periodo di apprendimento sono previsti i gruppi di incontro

Il Gruppo di Incontro

E' previsto un incontro a settimana della durata di 2 ore

Obiettivi

Lo svolgimento del **Gruppo di Incontro** con un massimo di 10-12 persone ha come scopo quello di fornire a ogni partecipante la possibilità di sviluppare, con l'aiuto del facilitatore e con l'aiuto degli altri, la propria modalità di applicazione pratica nella vita di coppia quotidiana delle teorie e dei metodi appresi durante la fase precedente del progetto.

Principali Contenuti

Durante il **Gruppo di Incontro** le persone verranno invitate ad esporre ciascuno delle "situazioni concrete" di vita quotidiana nelle quali si trovano inserite e in cui sono "protagonisti". A partire da questa esposizione verranno elaborate comprensione del proprio agire interpersonale di coppia e possibili strategie di sviluppo.

Sede degli incontri:
Consultorio Familiare di Bracciano
Via Trento n. 9
ASL RM F

La partecipazione al corso è gratuita e aperta sia alle singole persone che alle coppie. Per iscriversi telefonare ai seguenti numeri dalle ore 09.00 alle ore 15.00

Tel. 06-99890350

Tel. 06-96669125

Cell. 347-5965266



www.sviluppoerelazione.it

Progetto BenEssere della Relazione di Coppia

*Lo sviluppo delle capacità umane
facilitanti i rapporti affettivi
nella vita quotidiana*



Il **Centro Relazione di Coppia** promosso dall'Associazione Sviluppo e Relazione propone alle singole persone e alle coppie un progetto che ha lo scopo di sviluppare le competenze psicologiche che servono ad aumentare il proprio **BenEssere** e quello delle persone con le quali si vive in relazione.

L'obiettivo di sviluppo del progetto è quello di far apprendere capacità concrete, sperimentate praticamente durante gli incontri e da spendere in modo diretto nella realtà concreta della vita quotidiana.

Il progetto prevede un primo periodo di apprendimento con incontri a cadenza settimanale.

Sono previsti 9 incontri. Ogni incontro ha la durata di 4 ore e comprende la trattazione di due temi

Incontro 1

Lo sviluppo dell'identità soggettiva: la persona umana.

Obiettivi

Promuovere e sviluppare la capacità di riflettere sulla propria identità personale attraverso l'analisi dello sviluppo della personalità umana.

La percezione di sé e degli altri: lei e lui.

Obiettivi

Promuovere e sviluppare la capacità di orientamento nel processo di analisi dei bisogni propri e del partner attraverso lo studio della percezione e dei fenomeni percettivi.

Incontro 2

Apprendimento e costruzione della realtà: la formazione dell'identità personale

Obiettivi

Promuovere e sviluppare la capacità di "apprendere ad apprendere" attraverso l'analisi dei processi costitutivi dell'identità personale.

Attività individuale e comportamento orientato agli obiettivi

Obiettivi

Promuovere e sviluppare la capacità di "trasportare" sul piano della relazione di coppia la messa in atto di comportamenti consapevolmente progettati ed eseguiti al fine di raggiungere gli obiettivi desiderati

Incontro 3

Comunicazione umana efficace : l'interazione di coppia.

Obiettivi

Promuovere e sviluppare la capacità di esprimersi e di comunicare attraverso le proprie potenzialità sia a livello verbale che non verbale in ogni situazione della vita di coppia.

La gestione della relazione interpersonale di coppia

Obiettivi

Promuovere e sviluppare la capacità di interagire e relazionarsi con il partner mantenendo e gestendo le interazioni nell'ottica di riuscire a mettere in atto comportamenti consapevoli, positivi e costruttivi per sé e per i propri interlocutori.

Incontro 4

La coppia e il contesto del gruppo.

Obiettivi

Promuovere e sviluppare la capacità di vivere la coppia all'interno di un contesto relazionale di gruppo in modo efficace attraverso l'utilizzo delle proprie competenze comunicative per aiutare la coppia nel processo di risoluzione collaborativa dei problemi ed elaborazione costruttiva delle conflittualità soprattutto verso il gruppo primario: la famiglia di origine.

Parlare in Coppia

Obiettivi

Promuovere e sviluppare la capacità di parlare di sé al partner, offrendo la possibilità di sperimentare tecniche pratiche per attivare e tenere viva l'attenzione dell'altro e per trattare eventuali critiche, momenti di tensione e di conflitto.

Incontro 5

La motivazione nella coppia e della coppia: dalla motivazione estrinseca alla competenza motivazionale.

Obiettivi

Promuovere e sviluppare la capacità di riconoscere il proprio assetto motivazionale e quello del partner come prerequisito per poter agire in funzione stimolante e collaborativo per il partner.

La capacità di negoziare come abilità pratica nella vita quotidiana di coppia

Obiettivi

Promuovere e sviluppare la capacità di comprendere ed analizzare le caratteristiche di un negoziato di coppia e dei suoi attori (obiettivi, bisogni e abilità delle controparti). Acquisire, controllare e migliorare il proprio stile negoziale risolvere situazioni di stallo nel rapporto di coppia in modo creativo e non prevedibile

Incontro 6

L'Assertività tra obiettivi personali e obiettivi di coppia

Obiettivi

Promuovere e sviluppare la capacità di far valere i propri diritti e soddisfare le proprie esigenze, adoperandosi per il pieno raggiungimento dei propri obiettivi nel rispetto e nel riconoscimento dei bisogni e dei diritti del partner.

La gestione del potere nella coppia.

Obiettivi

Promuovere e sviluppare la capacità di indirizzare il proprio comportamento e quello del proprio partner.

Incontro 7

Come si prendono le decisioni personali e di coppia.

Obiettivi

Promuovere e sviluppare la capacità di prendere la decisione giusta al momento giusto salvaguardando i propri interessi e gli interessi del partner.

Pro-Attività e Respons-Abilità

Obiettivi

Promuovere e sviluppare la capacità di prendere iniziative coerenti con la propria identità personale e compatibili con il contesto della vita di coppia.

Incontro 8

La convivenza all'interno della coppia

Obiettivi

Promuovere e sviluppare la consapevolezza sulle proprie rappresentazioni della convivenza, come punto di partenza per incrementare il BenEssere all'interno della vita di coppia e favorire i tentativi di soluzione di conflitti in apparenza insolubili.

L'Autostima come creazione del valore di sé

Obiettivi

Promuovere e sviluppare la capacità di riconoscere e modificare il proprio livello di autostima.

Incontro 9

L'Ascolto Attivo come strumento per capire l'altro

Obiettivi

Promuovere e sviluppare la capacità di riconoscere e comprendere i bisogni degli altri e del partner attraverso l'esercizio di tecniche attive di ascolto.

Gestione dello stress nella coppia

Obiettivi

Promuovere e sviluppare la capacità di saper riconoscere e controllare le fonti di tensione all'interno della coppia sia attraverso cambiamenti nell'ambiente o nello stile di vita, sia tramite le tecniche di rilassamento.

Gli incontri saranno tenuti da:

Dr. Giuseppe D'Amore, Psicologo e Psicoanalista della Società Italiana di Psicoanalisi della Relazione