**GRUPPO D’INCONTRO**

**Autostima e Crescita Personale**



**..il potere curativo della relazione con gli altri..**

**PROGETTO**

**A cura della Dr Giusy Incardona –Psicologa**

**PREMESSA**

Di autostima se ne parla molto, tutti vorrebbero averne di più….ma in che modo? E poi che cos’è l’autostima? L’ autostima è l’intima percezione che noi abbiamo di noi stessi, la valutazione che ci diamo in relazione alle informazioni contenute nel più vasto concetto di sé. Fin da piccolissimi ci misuriamo con il bisogno di essere amati, accettati e riconosciuti dalle figure di riferimento, in primis la madre. Dal legame di attaccamento che si viene a istaurare e dal modello operativo interno che il bambino interiorizzerà, possiamo già intravedere il grado di fiducia che il piccolo sente nei riguardi della madre ( attaccamento sicuro)e nei riguardi di se stesso. Se un bambino nasce in un contesto amorevole, protettivo e pronto a rispondere ai suoi bisogni, svilupperà un concetto di se come degno di amore. Spesso esistono contesti in cui i genitori sviluppano verso i loro figli un attaccamento ansioso o insicuro o peggio disorganizzato; contesti in cui, vi può essere trascuratezza, violenza fisica e-o psicologica e talvolta sessuale. Il bambino in questo contesto non si sente protetto, amato e desiderato. Può imputare la causa a se stesso e sentirsi in colpa, non degno d’amore.

Questa breve disgressione può esserci utile nell’affermare che l’autostima, ovvero l’intima percezione di noi stessi ha origini antiche, nella modalità relazionali e comportamentali con le quali le nostre figure di riferimento si avvicinavano a noi. In età adulta l’autostima si muove su due binari paralleli che si intersecano inevitabilmente: da una parte, autostima come percezione di una competenza personale; dall'altra, l'intima convinzione di valere in quanto persona

In altri termini, potremmo anche dire che l'autostima riguarda l'essere e l'agire. Questa riflette il giudizio che proiettiamo sulla nostra capacità di far fronte alle sfide della vita, rivela quanto siamo portati a comprendere e padroneggiare i problemi, come siamo in grado di accettare per noi stessi il diritto alla felicità, alla gioia: l'autostima afferma l'importanza della nostra esistenza, in quanto unica e insostituibile. Avere una buona autostima significa consideri competenti e degni di rispetto. Avere una cattiva autostima significa, invece, non sentirsi degni di vivere pienamente, vuol dire credere di non essere "abbastanza bravi".

 In tal senso vorremmo “calare “il tema dell’autostima all’ interno della realtà del Gruppo D’incontro, spazio privilegiato di contenimento, ascolto e protezione, in cui la condivisione e il confronto conducono alla crescita personale per i suoi membri. Nel Gruppo D’Incontro Autostima i membri sono chiamati a riflettere sul tema a condividere (se ne hanno voglia), vissuti, esperienze ed episodi connessi che possono essere d’aiuto e di appoggio per altri. La condivisione i l’interazione tra membri, già di per sé incrementa terapeutico e migliorativo in termini di benessere.

**L’OBIETTIVO DEL GRUPPO**

Considerando il Gruppo D’Incontro come luogo privilegiato di condivisione, scambio e supporto umano e relazionale, il nostro obiettivo verte nel proporre al suo interno un percorso formativo-didattico in relazione all’autostima, che ne indichi la natura, i meccanismi e potenziali strategie. L’ulteriore obiettivo che ci poniamo è quello di raccogliere i vissuti dei membri in relazione al tema, di averne cura, rispetto e di riutilizzarli in termini di risorse e crescita personale.

**A CHI SI RIVOLGE**

**A tutti coloro che sentono di non avere un’autostima sufficientemente adeguata ad affrontare il quotidiano che vivono.**

**Il gruppo sarà formato da un minimo 6 partecipanti fino a un massimo di 8.**

**FINALITA’**

* Creare un ambiente protetto, sicuro e non giudicante all’ interno del quale i membri del gruppo possono stare e sentirsi liberi di essere
* Mettere in circolo empatia, congruenza e accettazione per i vissuti propri e altrui
* Sintonizzarsi sul qui ed ora dei partecipanti, facendoli entrare in contatto con loro stessi, attraverso il “bollettino-come sto?
* Affrontare il tema dell’autostima, incrementando la conoscenza e offrendo spunti pratico-esperienziali
* Dare voce, spazio e cura ai vissuti personali legati all’infanzia dei membri
* Permettersi di provare emozioni e sentimenti e di poterli verbalizzare in gruppo.
* Utilizzare metafore, visualizzazioni e immagini come potenziale strumento “terapeutico” di accesso a parti di se poco conosciute
* Provare ad utilizzare il gruppo come mezzo d’incontro per sviluppare contatti e relazioni significative e di supporto
* Incentivare il sostegno reciproco, lo scambio di informazioni e l’ infusione di speranza tra i membri
* Contribuire attraverso i feedback del gruppo a far sì che la persona possa avere maggiori informazioni di come appare e viene percepita socialmente.
* Riflettere sugli effetti che la comunicazione interna ed esterna hanno sul livello della nostra autostima
* Analizzare i prodotti del nostro pensiero, individuarli e riflettere sulla loro tossicità in relazione alla crescita personale
* Utilizzare il gruppo come spazio di relazione e di “ancoraggio” rispetto alla solitudine e all’isolamento.

**CONDUZIONE**

**Il gruppo viene svolto dalla Dr Giusy Incardona, nella veste professionale di Psicologa.**

**DURATA DEL CICLO DI INCONTRI E FREQUENZA:**

Il ciclo è composto da 8 incontri, 1 alla settimana, della durata di 2 ore ciascuno, al termine del quale sarà possibile proseguire con un secondo ciclo di altri 8 incontri, con modalità e tempi da ridefinire con il gruppo stesso.

Gli incontri si terranno in orario serale per consentire all’ utenza una maggiore frequenza e in tal senso si realizzeranno il venerdì, dalle ore 21:00 alle 23:00. Si struttureranno con una breve introduzione sulla tematica (30-45 minuti) e successivamente ampio spazio al lavoro di gruppo fatto di discussioni, riflessioni e vissuti personali inerenti al tema trattato. Gli incontri partiranno a Maggio e si concluderanno a Giugno. Di seguito date ed oggetto delle serate.

|  |  |
| --- | --- |
| Venerdì  |  Saluti. Presentazione Gruppo e Obiettivi – Introduzione Tema: Cos’è l’autostima. Consegna materiale Riflessione in gruppo….la mia autostima …..una metafora…… |
| Venerdì  | Bollettino- Tema: le radici dell’autostima: il bambino che sono stato Gruppo Aperto alla riflessione  |
| Venerdì 24 Maggio 2013 | Bollettino –Tema: Prendersi in carico: Il bambino che è dentro di me - Costruire un rapporto genitoriale con se stessi  Gruppo Aperto  |
|  Venerdì  | Bollettino- Tema Pensieri funzionali e disfunzionaliGruppo Aperto  |
|  Venerdì  | Bollettino – Tema: Assertività e comunicazione dei propri bisogni –Consegna scheda Gruppo Aperto  |
| Venerdì  | Bollettino – Tema : ambiti- Autostima e coppia. Gruppo Aperto  |
| Venerdì  | Bollettino-Tema: ambiti –Autostima e AmiciziaGruppo Aperto  |
| Venerdì  | Bollettino – Tema: Autostima e LavoroGruppo Aperto.Saluti finali  |

**COSTO**

Il costo è pari a --------- euro per incontro, della durata di 2 ore (21:00-23:00) per un totale di 160 euro per 8 incontri. Verrà inoltre fornito materiale didattico e di cancelleria

**LUOGO**

 Gli incontri si realizzeranno presso Via Diaz, 14 – (Piazzetta Funicolare)- Montecatini Terme (PT)

**Responsabile:**

**Giusy Incardona**

**Psicologia dell’Infanzia e Adolescenza- Psicologia dell’Età Adulta**

**Iscr.Ord. Psicologi n°5791**

**Via Diaz,14- Montecatini Terme (Pt)**

**Cel 329-9877520- tel e fax 0572/050697**

**Mail :** **giusy.incardona@virgilio.it**

**Webside:** [**www.giusyincardona.it**](http://www.giusyincardona.it)