



# GRUPPO VIRADA

GRUPPO DI AUTOAIUTO PER IL  
CAMBIAMENTO  
NELL'ETÀ ADULTA

*“Non puoi tornare indietro e cambiare l’inizio,  
ma puoi iniziare dove sei e cambiare il finale”*



Il gruppo si rivolge a persone che in età adulta (dai 25 anni in poi) vogliono o devono affrontare un cambiamento nella propria vita, che sia lavorativo, geografico, sentimentale, o relativo alla gestione del proprio tempo libero e alle proprie passioni e interessi.

**info**

2 incontri mensili - martedì dalle 20.00 alle 22.00  
presso la sede di Aspic Milano in Via Tolmezzo 5/1  
iscrizione: scrivi a [gruppovirada@gmail.com](mailto:gruppovirada@gmail.com) per  
una chiamata conoscitiva

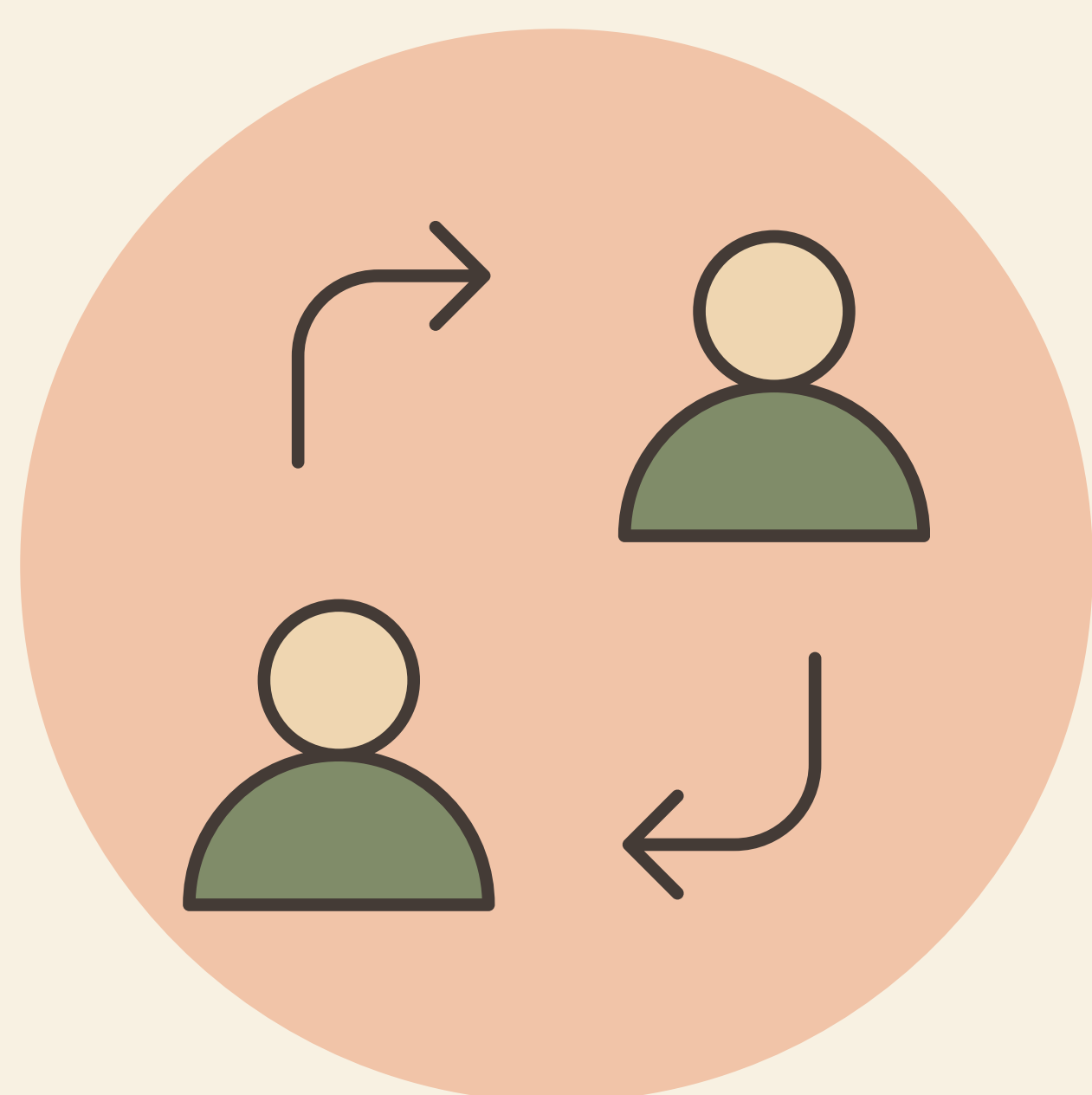


## Cosa avviene nel gruppo



I/le partecipantə, agevolatə dagli **helper**, potranno condividere le proprie esperienze relative alle difficoltà nel cambiamento di vita nell'età adulta. Attraverso la **condivisione**, il gruppo aiuta a rompere l'isolamento e ha l'obiettivo di sostenere emotivamente i/le partecipantə. La condivisione e l'**esplorazione** sono alla base di questa esperienza, durante la quale si può scoprire che l'altre ha le nostre stesse difficoltà, permettendoci di vedere le proprie da un altro punto di vista e acquisendo nuovi strumenti con cui viverle in modo nuovo e autonomo.

## Cos'è l'Helper



L'agevolatore o helper, è a tutti gli effetti un membro del gruppo, con un percorso di terapia significativo alle spalle, che ha seguito una specifica formazione nelle relazioni di aiuto. Ha la funzione di facilitatore della comunicazione tra i partecipantə. Anche l'helper ha affrontato la stessa difficoltà degli/delle altre partecipantə e porta la sua testimonianza personale per crescere insieme al gruppo.



### Gli Helper Valerio Alessandri

Counselor in formazione presso Aspic Milano, cantautore, musicista e insegnante di canto. Dopo aver cambiato città, da Roma a Londra, e poi Milano, dal 2020 ha intrapreso un cambiamento di vita, iscrivendosi al Master in Counseling e nel 2021 alla facoltà di Scienze e Tecniche Psicologiche, per includere nella propria vita professionale la relazione d'aiuto.



### Veronica Perrotti

Counselor in formazione presso Aspic Milano. Laureata in Architettura, ha scelto negli ultimi anni di stravolgere la sua vita. Ora è docente di sostegno presso una scuola media e nel 2020 si è iscritta al Master in Counseling e alla facoltà di Scienze dell'Educazione e della Formazione, con l'obiettivo di formarsi nell'ambito del sostegno, dell'orientamento e delle relazioni di aiuto.

## Gli Incontri



**Quando:** 2 incontri mensili di 2 ore il martedì dalle 20:00 alle 22:00

**Dove:** Aspic Milano, via Tolmezzo 5/1, Milano

**Iscrizione:** [iscrizione via email: gruppovirada@gmail.com](mailto:gruppovirada@gmail.com)

o [telefono/whatsapp: 320 036 7827 / 389 543 8604](tel:3200367827)

Il gruppo è gratuito, con la tessera associativa di Aspic Milano (65 € all'anno)

VIRADA

# Cos'è un Gruppo di Autoaiuto

I gruppi di autoaiuto sono composti da persone che condividono la stessa situazione di vita o le stesse difficoltà. Hanno come obiettivo il cercare di soddisfare un bisogno, superare un problema, ottenere un cambiamento attraverso la condivisione, l'esplorazione e l'esperienza in un contesto di gruppo sicuro. I/le partecipantə hanno attraversato o stanno attraversando le stesse difficoltà, e questo fa sentire meno solə, oltre a favorire l'acquisizione di nuovi punti di vista riguardo alla propria problematica, regalando speranza e ottimismo. L'accento sulla parità dei membri rende tuttə responsabilə del proprio contributo e del proprio processo di cambiamento.

## Obiettivi degli incontri

- Migliorare la **consapevolezza di sé** e delle **proprie risorse**
- Acquisire un maggiore **empowerment** e **strategie di coping**
- Assumersi la **responsabilità** del (proprio) cambiamento

## Regole del Gruppo

1. **Riservatezza e rispetto della privacy:** è richiesta la riservatezza assoluta su tutto ciò che verrà detto durante gli incontri. È una regola imprescindibile per prendere parte al gruppo nel pieno rispetto della privacy dei/delle partecipantə.
2. **Gli agevolatori gestiscono l'apertura e la chiusura** di ogni incontro e **moderano** gli interventi.
3. **I/le partecipantə rispettano i turni di intervento all'interno del gruppo:** si parla unə alla volta senza interrompere le altre persone.
4. **Relazioni tra partecipantə.** Le relazioni tra partecipantə all'esterno del gruppo sono sconsigliate, per garantire che le questioni personali esterne non vadano a influenzare le dinamiche interne del gruppo.
5. **Nessuno dà consigli:** nessunə può dire ad un altrə cosa deve o non deve fare. È invece incoraggiata la condivisione della propria esperienza per raccontare cosa è stato utile per il proprio percorso. Se necessario, gli helper potranno intervenire per agevolare una comunicazione più efficace.
6. **Parlare in prima persona** prendendosi la responsabilità delle proprie considerazioni.
7. **Puntualità:** è importante rispettare gli orari di inizio e fine dell'incontro per garantirne il regolare flusso. È importante comunicare gli eventuali ritardi a uno dei due helper prima dell'inizio dell'incontro.
8. **È consigliata la presenza continuativa di almeno 3 mesi** (6 incontri) per salvaguardare le dinamiche di gruppo e permettersi un impegno personale efficace.

A glass hourglass with orange sand, positioned on the left side of the page. The sand is partially filled in the top bulb and has a small amount in the bottom bulb.

# GRUPPO VIRADA

## Calendario Incontri 2024

**INCONTRO 0: 12 Febbraio**

**26 Febbraio**

**11 e 25 Marzo**

**15 e 22 Aprile**

**13 e 27 Maggio**

**03 e 17 Giugno**

**1 Luglio**

**PAUSA ESTIVA**

**17 Settembre**

**1 - 15 - 29 Ottobre**

**12 - 26 Novembre**

**ULTIMO INCONTRO: 10 Dicembre**