

# CON-TATTO

Siamo  
con te

## in questo cerchio

Gruppo gestaltico di crescita personale



Ogni due  
mercoledì  
del mese



MILANO  
Aspic Milano  
via Tomezzo 5/1



segreteria@  
aspicmilano.com



# CON-TATTO

## Ciclo di incontri a cadenza bi-mensile

DALLE 20.00 ALLE 22.00

### \* Conducono

Alessia Villa | Counselor Professionista (CPA) Mediatrice Familiare e Coach;  
Anca Ardelean | Counselor Professionista (CPA) Mediatrice Familiare e Coach.

Alessia e Anca sono esperte nel campo delle relazioni affettive e da tempo conducono vari gruppi di crescita personale in diversi settori. Con oltre 10 anni di esperienza nella gestione di attività di gruppo, offrono anche colloqui individuali e di coppia per un supporto personalizzato. Inoltre, operano nel settore aziendale, sviluppando progetti innovativi nel campo del welfare aziendale.

### \* Gruppo gestaltico di crescita personale

CON - TATTO è un gruppo in cui è possibile sviluppare consapevolezza e avviare processi di cambiamento rispetto al nostro vivere nel "qui ed ora".

Grazie alla sperimentazione di processi che favoriscono la consapevolezza di sé e degli altri, si possono migliorare le relazioni interpersonali e la crescita personale.

I partecipanti hanno l'opportunità di esplorare i propri pensieri, emozioni e comportamenti in un contesto sicuro e di supporto; possono riconoscere e superare le difficoltà emotive, i pensieri limitanti e i comportamenti che causano problemi nelle relazioni.

Attraverso esercizi esperienziali, **role-playing** e altre attività, i partecipanti sono spinti a **confrontarsi con le proprie sfide personali**, a esprimere liberamente le proprie emozioni e a lavorare verso l'**integrazione** e l'**autenticità**.

Il gruppo fornisce un supporto emotivo e un feedback costruttivo che permette ai partecipanti di acquisire nuove prospettive, interiorizzare nuove abilità e sperimentare nuovi modi di essere e relazionarsi con gli altri.

### \* A chi è rivolto

Il gruppo si rivolge a chiunque desideri confrontarsi con le proprie sfide personali, a esprimere liberamente le proprie emozioni e a lavorare verso l'integrazione e l'autenticità per favorire il proprio benessere emozionale, la consapevolezza di sé e la realizzazione personale.

Il costo è di €25 a incontro + quota associativa annuale (65€)

### \* Info e iscrizioni

Gli incontri si svolgono presso Aspic Milano, in via Tomezzo 5/1 Milano.

Il costo è di €25 a incontro + quota associativa annuale (65€)

 **Aspic Milano**

via Tomezzo 5/1 Milano

Contattaci

[segreteria@aspicmilano.com](mailto:segreteria@aspicmilano.com)

tel. 02 70006555

cell. 3407022426 / 349 0807583