



ASSOCIAZIONE A.S.P.I.C. COUNSELING E CULTURA

SEDE DI MILANO

VIA SANGALLO 41, 20133

Tel 02/70006555 – Fax 02/700513990

EMAIL: [aspicmilano@libero.it](mailto:aspicmilano@libero.it)

[www.aspicmilano.com](http://www.aspicmilano.com)

## ALBATROS

Gruppo di crescita personale

Osservare e comprendere le proprie dinamiche relazionali in un contesto 'protetto' di gruppo.  
Esplorare la propria capacità espressiva.  
Rivedere le credenze svalutanti il proprio sé.



### A chi è rivolto...

A tutti coloro che sono interessati ad intraprendere un percorso di crescita personale e professionale attraverso l'esperienza di gruppo come luogo di trasformazione e di evoluzione.

### Si propone di....

Facilitare l'acquisizione di elementi di consapevolezza personale, l'individuazione di potenziali aree di crescita, l'attivazione delle risorse personali e professionali. Migliorare le abilità relazionali, stimolare il confronto e la condivisione, sperimentare l'auto e l'etero-sostegno.

### Si lavora.....

Attraverso momenti strutturati di attività esperienziale e momenti di esplorazione personale individuale in gruppo.

### Durata e modalità di svolgimento

Percorso articolato in **10 sessioni di 2,5 ore**. Gli incontri si svolgono il **venerdì** dalle **18.30** alle **21.00** secondo il seguente calendario:

30 Settembre 2011, 7 Ottobre, 28 Ottobre, 11 Novembre, 25 Novembre, 2 Dicembre, 16 Dicembre 2011, 13 Gennaio, 27 Gennaio, 10 Febbraio 2012

Gli incontri si terranno presso l'**Associazione ASPIC Counseling e Cultura di Milano**, Via Sangallo 41. Il costo a incontro è di **€ 25,00** (con obbligo di frequenza a tutti gli incontri).

### Vuoi capire se è l'esperienza giusta per te?

Contatta direttamente i conduttori:

dott. Stefano Carrara 349.3201425 – dott. Maria Incatasciato 333.6723053

### Per informazioni e iscrizioni

Segreteria ASPIC Milano tel. 02-70006555

E-mail: [aspicmilano@libero.it](mailto:aspicmilano@libero.it)

[www.aspicmilano.com](http://www.aspicmilano.com)