



Associazione A.S.P.I.C.  
Counseling & Cultura  
Sede territoriale Monza e Brianza  
Via Correggio n.59 – 20052 Monza  
[www.aspicmonza.it](http://www.aspicmonza.it)

*A chi desidera intraprendere un percorso di crescita personale e professionale attraverso l'esperienza del gruppo come luogo di trasformazione ed evoluzione, l'Associazione ASPIC Counseling & Cultura, sede territoriale di Monza e Brianza, propone il nuovo*

## GRUPPO DI CRESCITA PERSONALE

UN'OPPORTUNITA' PER APPROFONDIRE LA CONOSCENZA E LA CONSAPEVOLEZZA DI SE'

Gli incontri del Gruppo di Crescita con metodologia pluralistica Gestalt - Analisi Transazionale hanno come scopo principale di favorire l'espressione e l'elaborazione dei sentimenti e dei vissuti problematici della persona in un ambiente protetto.

Questo processo espressivo-esplorativo è volto ad aumentare la consapevolezza delle proprie dinamiche personali e migliorarne la gestione.

Si tratta di gruppi di evoluzione e sviluppo personale dove ciascuna persona che vi partecipa ha la possibilità di effettuare un lavoro individuale in cui è assistita da un agevolatore e può utilizzare uno o più componenti del gruppo in qualità di personaggi e/o figure della sua esistenza e/o della sua immaginazione; i membri del gruppo possono avvalersi o meno di questa possibilità.

Tutti sono totalmente liberi di parlare o di non parlare, di compiere un lavoro di esplorazione o di non compierlo, di partecipare o meno al lavoro degli altri se si è stati chiamati a farlo, di offrire un feedback o di negarlo, di ascoltare e di negare quanto avviene, di rimanere in gruppo o di uscirne.

### DA CHI E' CONDOTTO

- Claudia Scilletta, *Psicologa, Presidente ASPIC Monza e Brianza*
- Mariangela Fusco, *Counselor, facilitatrice della relazione d'aiuto*

### DATE DEGLI INCONTRI

Il percorso si articola in 8 incontri che si svolgeranno il martedì sera dalle 20.30 alle 22.30 nelle seguenti date: 19 aprile; 3, 10, 24 e 31 maggio, 7, 21 e 28 giugno.

### ISCRIZIONI E COSTI

Il percorso è aperto a un minimo di 5 partecipanti e fino a un massimo di 15 persone. L'iscrizione è obbligatoria, da effettuare entro l'11/04/2011 presso la segreteria ASPIC.

Il costo di ogni incontro è di €30,00 per i Soci e di €40,00 per i non Soci (quota associativa €65,00 che include 5 incontri di counseling gratuiti e la rivista "Integrazione nelle psicoterapie e nel counseling"). La prima quota va versata al momento dell'iscrizione; le successive a ogni incontro. In caso di assenze il corrispettivo dell'appuntamento o degli appuntamenti saltati andrà comunque versato.

A conclusione del percorso viene rilasciato l'attestato di partecipazione per il monte ore effettuato che può essere cumulato nei vari corsi ASPIC. Telefona per chiedere un colloquio di orientamento per l'inserimento nel Gruppo e il ritiro del regolamento procedurale.

### PER INFORMAZIONI

Segreteria ASPIC ☎ 347.5582271 (dal lunedì al venerdì, dalle h.10,00 alle h.19,00)  
e-mail: [aspicmonzaebrianza@libero.it](mailto:aspicmonzaebrianza@libero.it) – web: [www.aspicmonza.it](http://www.aspicmonza.it)



## Gli ingredienti per il buon funzionamento di un Gruppo di Crescita Personale

I gruppi di crescita personale sono un potente fattore di crescita, evoluzione e cambiamento individuale; stimolano la crescita individuale, l'autonomia e le potenzialità creative; rappresentano uno spazio adeguato e sicuro dove poter esprimere vissuti ed elaborare emozioni e favoriscono l'apprendimento di norme e valori socialmente funzionali.

Per questo, alla base del buon funzionamento di ogni gruppo vi sono delle regole, che consentono a ogni persona di rispettare la libertà delle altre:

- **DISCREZIONE E CONFIDENZIALITA'**  
In nessun caso si può parlare al di fuori di quanto accade nel gruppo; questo darà la tranquillità necessaria per esprimersi liberamente.
- **ASTINENZA DA RELAZIONI SESSUALI TRA LE PERSONE DEL GRUPPO**  
Permette di mantenere la propria autonomia e la propria disponibilità nelle diverse situazioni emotive che possono crearsi all'interno del gruppo. Durante lo svolgimento degli incontri si è "terapeuti" a vicenda: anche per questo è utile rispettare la riservatezza ed evitare di vedersi all'esterno.
- **ESCLUSIONE DI OSSERVATORI CASUALI**  
Permette al gruppo, libero da interferenze esterne, di raggiungere progressivamente coesione, solidarietà, complicità ed intimità.
- **NON FUMARE**  
Consente di utilizzare creativamente le motivazioni e le tensioni che portano all'atto sterile e dannoso del fumare.
- **TEMPO A DISPOSIZIONE FISSO**  
Fa sì che ognuno utilizzi il gruppo lasciando spazio agli altri; complessivamente il gruppo dispone di due ore per ogni incontro.
- **ESPRIMERSI INVECE DI DIALOGARE**  
Durante tutte le fasi dell'incontro di gruppo non è consentito dialogare con la persona che in quel momento ha la parola, anche quando si viene direttamente interpellati da essa. In questo caso si dovrà aspettare il proprio turno, inserendo tale vissuto all'interno del proprio lavoro; oppure, se il turno è passato o si è in una fase che non prevede interventi, si potranno far presenti all'agevolatore le esigenze emerse al momento.
- **"BASTA DAVVERO!"**  
E' una formula convenzionale che, pronunciata da chi sta compiendo un'esplorazione in profondità, permette di interrompere il proprio lavoro, richiamando il gruppo a sospendere e fermare del tutto e immediatamente l'interazione in corso.