

Come iscriversi

L'iscrizione al percorso prevede uno/due colloqui individuali di accesso con le conduttrici.

Gli **incontri** sono **gratuiti** e si terranno ogni 15 giorni il giovedì dalle 17.30 alle 19.30 a Riva del Garda

Per informazioni o per partecipare:
328.7936263 | info@albachiaraps.it



*E si deve cominciare da noi stesse,
ogni giorno, da capo...*

Percorso
organizzato da



con il
sostegno di



con il
patrocinio di



punto e a capo

**EMPOWERMENT FEMMINILE
RINFORZANDO L'AUTOSTIMA
E COSTRUENDO RELAZIONI
GENERATIVE FRA DONNE**

Attraverso il racconto e la ricostruzione delle
storie di vita di ognuna delle partecipanti



Cos'è

Un percorso di auto-determinazione ed empowerment individuale, che vuole accompagnare al rafforzamento dell'autostima e alla co-costruzione di relazioni generative fra donne che hanno condiviso, nel corso della loro vita, esperienze di relazioni violente.

Il percorso è disegnato ispirandosi ai principi della convenzione di Istanbul.

Obiettivi

- creare uno spazio e un tempo di accoglienza e ascolto reciproco privo di giudizio
- favorire la narrazione di sé e la condivisione di vissuti
- accompagnare le donne del gruppo in un percorso di consapevolezza rispetto alle dinamiche, alle conseguenze e agli effetti anche a lungo termine della violenza maschile vissuta nelle relazioni affettive
- sostenere e approfondire la conoscenza dei servizi sul territorio della rete antiviolenza

Metodo

Il percorso prevede:

- uno/due colloqui individuali di accesso con le conduttrici
- un incontro di due ore ogni 15 giorni

Attraverso l'ascolto e la proposta di varie metodiche partecipative, le conduttrici del gruppo favoriranno lo scambio di esperienze in un clima libero e custodito, la possibilità di riconoscersi nelle storie delle altre e non sentirsi sole e isolate, la capacità di valorizzare le proprie risorse e i punti di forza per cambiare lo sguardo su di sé e sulle proprie potenzialità.

Conducono il gruppo:

Angela Segantini, counselor ecobiografica

Franca Gamberoni, mediatrice familiare

**Il percorso è gratuito,
aperto e garantisce la
privacy delle partecipanti.**

