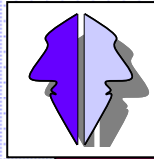


## La relazione con se stessi

### 1° Modulo

IO e l'altro IO



#### I pensieri:

- Perché non riesco a stimarmi come vorrei ?
- Perché non riesco a portare a termine uno scopo ?
- Perché mi arrendo così facilmente ?
- Come posso amarmi e riconoscermi ?
- Come posso aumentare la mia efficacia personale ?
- Come posso ritrovare buonumore e solidità ?

Capita a volte di rimanere prigionieri di cose che non conosciamo, di cui non ci sentiamo padroni, della nostra storia passata e dei nostri vissuti.



Ecco che nei momenti più impensati si affaccia uno stato d'animo molto differente da ciò che vorremmo. E perdiamo di fiducia nei confronti di noi stessi.

Ma la nostra storia, in questo caso diventa occasione di apprendimento, per ritrovare fiducia e speranza, possibilità di "farcela", buonumore e benessere personale e sociale.

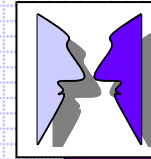
#### Gli argomenti:

1. Biografia: scrivere il proprio libro
2. Raccontarsi per avere Autostima
3. La gestione di stress e fatiche
4. Efficacia personale e tenacia
5. Perseguire buonumore e benessere
6. Scelte e orientamenti di vita: che fare ?

## La relazione con gli altri

### 2° Modulo

IO e gli altri IO



#### I pensieri:

- Perché mi arrabbio così facilmente ?
- Perché molte volte mi fraintendono ?
- Perché alla fine di un conflitto mi sento perdente ?
- Come faccio ad essere chiaro e diretto ?
- Come esco dai conflitti che si trascinano ?
- Come posso costruire relazioni solide e positive ?

Il rapporto con gli altri è fonte di gioie e dolori. A volte ci gratifica e ci fa sentire importanti, in altri casi è fonte di delusione, rabbia, al punto da desiderare solitudine.



In molti casi questo non dipende da noi, le scelte e le azioni che le altre persone fanno, ci condizionano, influiscono sul nostro stato d'animo e sulla nostra vita.

La possibilità di questo percorso, è quella di aumentare in quantità e qualità, il nostro "potere" nelle relazioni, la nostra competenza nel gestirle, nel costruirle, nell'affrontare gli inevitabili momenti di difficoltà

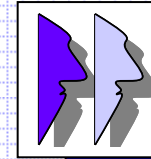
#### Gli argomenti:

1. Le aspettative nelle nostre relazioni
2. Un mondo di emozioni e sentimenti
3. Il Semaforo della relazione con gli altri
4. Dico ciò che veramente voglio
5. Vie d'uscita dai conflitti
6. Il riconoscimento nelle relazioni

## La relazione con l'oltre

### 3° Modulo

IO e l'oltre IO



#### I pensieri:

- Perché esistono dolore e sofferenza ?
- Perché non trovo il significato di fatti della vita ?
- Perché ogni tanto perdo la speranza ?
- Come posso recuperare fiducia nella vita ?
- Come posso aiutarmi nei momenti critici ?
- Come posso ritrovare buonumore e solidità ?

Anche solo nel sentire qualche notizia televisiva o fatti accaduti a persone vicine, ci interroghiamo sulla esistenza di deprivazioni, violenze, guerre, dolore.



Nei momenti e nei luoghi più impensati, capita a tutti di incontrare la propria dimensione filosofica, spirituale, fonte di domande "difficili" cui dare risposta.

L'area della ulteriorità, della spiritualità, non è riservata in questo caso solo ai credenti, di qualsiasi religione si tratti, ma a tutte le persone che desiderano cercare una risposta agli interrogativi più difficili che incontriamo.

#### Gli argomenti

1. Le domande "di senso" che ci facciamo
2. Gli eventi della vita orfani di significato
3. Il distacco e il lutto da affetti e persone
4. Spiritualità per tutti: pure se non credi
5. Il perdono: difficoltà e possibilità
6. Un assaggio di saggezza

## Strutturazione

*Il percorso è normalmente strutturato in fine settimana (sabato e domenica), distribuiti nell'arco dell'anno per non appesantire il carico di impegni e per permettere una rielaborazione delle esperienze fatte.*

*I 3 moduli, sono suddivisi in 6 week end, cadenzati come descritto nel calendario presente sull'inserito interno.*

**1° Modulo: IO e l'altro IO (2 week end)**

**2° modulo: IO e gli altri IO (2 week end)**

**3° modulo: IO e l'oltre IO (2 week end)**

*Ogni partecipante avrà poi indicazioni sulla possibilità di gestire in modo strutturato e proficuo l'intervallo (in genere di 3 mesi) che intercorre tra un modulo e l'altro. Potrà quindi usare il Diario contenuto nel materiale per utilizzare al meglio: letture parte della bibliografia, incontri con altri partecipanti, visione di film, scrittura di articoli e racconti ecc. ecc*

La metodologia adottata prevede una serie alternata di attività di piccolo gruppo, coppie, esercitazioni, spunti di riflessione e integrazione in plenaria. Ai partecipanti verrà consegnato un rilevante manuale (900 pagine), con approfondimenti teorici e schede di lavoro.

Sul sito web [www.robortogilardi.it](http://www.robortogilardi.it) si possono visionare filmati che offrono una opportunità di conoscenza diretta di quanto succede all'interno del percorso e interviste fatte ad alcuni partecipanti, oltre alla visione di un estratto dei materiali di lavoro.

E' indubbio che una parte rilevante della nostra vita la viviamo solo con noi stessi. Di tutto ciò che viviamo come esperienza, ne comunichiamo agli altri una piccolissima parte. Il percorso avrà quindi come dominante un approccio alle tematiche proposte, attraverso la biografia personale e la narrazione di sé, che farà da sfondo e da accompagnamento in tutte le tappe.

Il corso verrà attivato al raggiungimento della quota minima di partecipanti, stabilita nella misura di 15 persone.

Il numero massimo è di 25 partecipanti.

## Autore del Progetto

### Gilardi Dr. Prof. Roberto

Dal 1988 si occupa di formazione in ambito Socio-Sanitario, Socio-Educativo e Organizzativo. Già Docente Università degli Studi di Trieste e Direttore di bienni e trienni di formazione al Counselling in Lombardia e Friuli Venezia Giulia.



Autore dei libri "Genitori in Regola" (2008), "Insegnanti in regola (2010)", "Ho un sogno per mio figlio" (2012) "Cento ricette per Genitori Efficaci" (2014) editi da "La Meridiana"; "46230: due bimbi lontani, anzi tre" (2014) Edizione privata

## Informazioni e Iscrizioni

Gilardi Dr. Prof. Roberto  
Via del Progresso, 8  
San Vito al Tagliamento



Tel. 0434 – 866.153  
Mob. 348 – 72.66.849

E-mail: [roberto-gilardi@libero.it](mailto:roberto-gilardi@libero.it)  
Sito internet: [www.robortogilardi.it](http://www.robortogilardi.it)



# Progetto Persona

(Percorso completo – 6 week end)

**Competenza, Solidità,  
Efficacia personale,  
Autostima, Salute e  
Benessere**

**Gilardi Dr. Prof. Roberto**

*già Docente Università di Trieste  
Fondatore di Kaloi  
Esperto di Processi Formativi  
Counsellor Professionista Accreditato*

