SPAZIO DI INCONTRO E CONDIVISIONE ONLINE

COLTIVA NUTRI FIORISCI

Quando vita e lavoro iniziano a confondersi
Percorso online di incontro, ascolto e condivisione

PRESENTAZIONE

Il lavoro può essere una parte importante della nostra vita: può offrire soddisfazione, senso, relazioni e possibilità di esprimere capacità e interessi. In alcuni periodi, però, può occupare uno spazio sempre maggiore, fino a rendere più difficile ascoltare ciò di cui abbiamo bisogno e mantenere un equilibrio tra vita professionale e vita personale.

Quando i confini diventano meno chiari, può essere utile fermarsi e dedicare attenzione a ciò che stiamo vivendo.

Coltiva · Nutri · Fiorisci è uno spazio di counseling online articolato in **tre incontri di 90 minuti**, dedicato al confronto sul rapporto tra lavoro, vita personale e bisogni individuali.

Il **gruppo** rappresenta una parte importante del percorso. Condividere il proprio vissuto con altre persone che attraversano situazioni simili può aiutare a sentirsi meno soli nella propria esperienza, incontrare punti di vista differenti e riconoscere possibilità che, a volte, da soli è più difficile vedere.

Attraverso **ascolto, confronto e condivisione**, ciascun partecipante potrà dedicare attenzione alla propria esperienza, riconoscere ciò che oggi è importante e interrogarsi sulle possibilità che si aprono.

Non si tratta di trovare risposte predefinite, ma di **creare un tempo per rallentare, fare chiarezza e ascoltare ciò di cui abbiamo bisogno**.

OBIETTIVI

Il percorso si propone di:

- offrire uno spazio di ascolto, confronto e condivisione;
- favorire una maggiore consapevolezza del proprio rapporto tra lavoro e vita personale;
- esplorare bisogni, desideri e priorità;
- riconoscere risorse personali e relazionali;
- osservare i confini tra tempo professionale e tempo personale;
- confrontarsi con esperienze e punti di vista differenti;
- esplorare possibili direzioni e scelte;
- valorizzare ciò che emerge dal percorso individuale e dal confronto con il gruppo.

ARTICOLAZIONE DEL PERCORSO

PRIMO INCONTRO — FERMARSI
Quando il lavoro occupa troppo spazio

Un primo momento per osservare come lavoro e vita personale si intrecciano nella quotidianità.

Attraverso il confronto e la condivisione, i partecipanti saranno invitati a riconoscere ciò che oggi occupa maggiormente il loro spazio e a dare attenzione a ciò che rischia di rimanere in secondo piano.

Focus: esperienza attuale, equilibrio, confini e bisogni.

SECONDO INCONTRO — ASCOLTARE
Che cosa ci sta chiedendo attenzione

Un'occasione per dedicare tempo a ciò che emerge quando ci concediamo la possibilità di ascoltarci. Il confronto aiuterà a esplorare bisogni, desideri, priorità e risorse, mettendo in dialogo la propria esperienza con quella degli altri partecipanti.
Focus: ascolto di sé, bisogni, desideri, risorse e priorità.

TERZO INCONTRO — FIORIRE
Aprire nuove possibilità
L'ultimo incontro sarà dedicato a raccogliere ciò che è emerso durante il percorso e a guardare alle possibilità che si aprono.
Il confronto con il gruppo accompagnerà ciascun partecipante nell'esplorazione di ciò che desidera mantenere, modificare o approfondire nel proprio modo di stare tra lavoro e vita personale.
Focus: consapevolezza, possibilità, scelte e direzione.

DESTINATARI
Il percorso di 3 incontri A chi sente che il lavoro sta occupando troppo spazio e desidera ritrovare equilibrio tra vita professionale, vita personale e spazio per sé.

DATA DEL CORSO
4 novembre, 18 novembre, 2 dicembre 2026. Orario dalle 19.00 alle 2030

ASPETTI ORGANIZZATIVI
Il percorso avverrà da remoto, con l'applicazione zoom, sarà strutturato in modalità **online sincrona** (utilizzo di piattaforma **ZOOM**)

CREDITI
NON sono previsti crediti formativi o deontologici per assistenti sociali

METODOLOGIA

Essendo uno spazio di incontro e condivisione, il percorso richiede la disponibilità dei partecipanti a mettersi in gioco, ascoltare e confrontarsi nel rispetto dei tempi e delle esperienze di ciascuno.

La conduzione sarà orientata a facilitare il dialogo, il confronto e la conoscenza reciproca, creando le condizioni per una partecipazione attiva e rispettosa. Quando utile, potranno essere proposti stimoli, domande o brevi attività per accompagnare e arricchire il percorso.

È prevista l'iscrizione all'intero percorso e la partecipazione a tutti e tre gli incontri, così da favorire la continuità, la conoscenza reciproca e una condivisione più significativa all'interno del gruppo.

QUOTA DI ISCRIZIONE A PERSONA CICLO DI TRE INCONTRI
Iscrizioni entro il 31 ottobre 2026 o fino a esaurimento posti.
Il percorso è a numero chiuso, con un massimo di 15 partecipanti.
Pagamento a carico del partecipante 85 euro
Pagamento a carico dell'ente 100 euro

È richiesta la partecipazione all'intero percorso: non è prevista la partecipazione a singoli incontri.
In caso di assenza a uno o più incontri, la quota di partecipazione non sarà rimborsata.

CONDUZIONE

Professional Counselor, iscritta ad Assocounseling dal 2023, in precedenza iscritta al CNCP
N. iscrizione REG-A3129-2023
Si occupa di formazione nel Terzo Settore e negli Enti Locali e svolge attività di counseling in ambito privato

e presso un centro rivolto alla cittadinanza, partecipando anche a progettualità rivolte alla bassa soglia. È formatrice per diverse realtà del sociale e referente dell'area Counseling di Creazioni Sociali**.**

INFO
www.creazionisociali.it
info@creazionisociali.it
silvia.caffulli@creazionisociali.it

ISCRIZIONI
Direttamente dal sito