

**ORARIO E GIORNO:**  
**DA CONCORDARE CON**  
**I PARTECIPANTI**

**DURATA DEGLI**  
**INCONTRI:**  
**UN'ORA E MEZZA**  
**A CADENZA**  
**SETTIMANALE O**  
**QUINCINALE**

**SEDE GLI INCONTRI:**

Associazione  
*Centro per la Famiglia* Onlus  
Consultorio Familiare  
Socio Educativo

**VIA CARONELLI 14**  
**CONEGLIANO (TV)**

**Telefono:**  
**0438.32053**  
**E-mail:**  
**consultoriocpf@alice.it**

**PER INFORMAZIONI E**  
**ADESIONI:**

**CONTATTARE LA**  
**SEGRETERIA DEL**  
*Centro per la Famiglia*  
**DI CONEGLIANO (TV)**  
**Telefono:**  
**0438.32053**  
**E-mail:**  
**consultoriocpf@alice.it**

**\* PRIMA DI ATTIVARE**  
**IL GRUPPO**  
**SARA' SVOLTO**  
**UN INCONTRO**  
**PERSONALE**  
**INFORMATIVO e**  
**CONOSCITIVO**  
**CON IL FACILITATORE**

**LA PARTECIPAZIONE**  
**E' GRATUITA**



Associazione  
*Centro per la Famiglia*  
Onlus  
Consultorio Familiare  
Socio Educativo

**GRUPPO**  
**AUTO**  
**MUTUO**  
**AIUTO**

...un modo speciale  
di stare insieme  
...una pratica  
di cittadinanza attiva

*"Cambia il modo di guardare le cose  
e le cose che guardi cambieranno."*  
Wayne Dyer

## IL GRUPPO AUTO MUTUO AIUTO

è formato da un piccolo numero di persone, a base volontaria, che si incontrano per raccontarsi e condividere le proprie esperienze, per scambiarsi informazioni e soluzioni con l'obiettivo di scoprire le proprie potenzialità e migliorare il proprio benessere.

L'invito a partecipare è un'opportunità di incontro basato sulla reciprocità, il rispetto e la massima riservatezza.

Le persone sono alla pari e coinvolte direttamente nella partecipazione e condivisione.

### IL FACILITATORE DI COMUNICAZIONE

promuove, in un clima accogliente e non giudicante, i processi di scambio reciproco di esperienze tra le persone del gruppo. Non veste i panni dell'esperto, è alla pari nel gruppo e fa sperimentare agli altri ciò che lui stesso ha sperimentato: che in ogni persona e in ogni famiglia ci sono delle risorse...che il tempo è una risorsa per i possibili percorsi di cambiamento...che tutti possiamo cambiare attraverso un'esperienza di gruppo.

Il gruppo viene coinvolto in un'esperienza che tiene insieme il bisogno di ricevere aiuto e la capacità di essere di aiuto agli altri.

Può aiutarci a ri-vedere le nostre opinioni, il nostro problema da un diverso punto di vista portandoci a ri-valutare le scelte in modo più coerente con i nostri bisogni.

## IL GRUPPO AUTO MUTUO AIUTO

ha come FINALITÀ la disponibilità al CAMBIAMENTO attraverso un'esperienza di ascolto reciproco: l'ascolto è la base di ogni comunicazione interpersonale, l'ascolto è un'arte, richiede un'attenzione volontaria che coinvolge la nostra interiorità.

L'OBIETTIVO è il BENESSERE personale di ciascuno attraverso relazioni efficaci: aiutare gli altri è aiutare sé stessi.

Gli obiettivi del gruppo cambiano a seconda della loro tipologia e in base ai partecipanti. Tuttavia, in generale, tra gli obiettivi specifici ci sono:

- fornire sostegno emotivo
- accrescere la condivisione di conoscenze e risorse
- favorire l'empowerment personale e collettivo
- promuovere l'autogestione
- ridurre l'isolamento sociale e il senso di solitudine
- accrescere la consapevolezza e la fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità
- migliorare la qualità della propria vita
- sensibilizzare più persone possibili sul mutuo aiuto
- fornire materiale informativo

## Nel GRUPPO AUTO MUTUO AIUTO

si sperimenta un MODO SPECIALE di STARE INSIEME, di esplorare, di far emergere, di esprimere, di mettere in comune non solo paure, ansie, sofferenze problemi, ma anche sogni, aspettative, progetti, risorse, conquiste, gioie.

La disponibilità a cambiare è già una CONQUISTA e un superamento: quando smettiamo di voler cambiare gli altri e ci applichiamo a cambiare noi stessi, cambiano i nostri rapporti con il mondo. Non è il problema che sparisce ma è la persona che, cambiando, cambia il modo di guardare le cose.

La FORZA del  
GRUPPO AUTO MUTUO AIUTO  
si esprime in:

- Mutualità e parità nella relazione di aiuto
- Valore del gruppo: una forte identità che rinforza le singole identità e valorizza le diversità
- Relazione: la profondità, l'autenticità, la sincerità potenziano la realtà psichica del gruppo creando un clima di condivisione e di fiducia
- Forza del gruppo: lo scambio di esperienze, il sostegno reciproco, la consapevolezza di sé, la fiducia negli altri rendono possibile il cambiamento
- Efficacia: sviluppa competenze, autostima, pensiero positivo, capacità di valorizzare sé stessi e gli altri