

LA GRAVIDANZA

Emotività e relazione

Corsi di accompagnamento emotivo alla nascita Incontri di coppia, gruppo e individuali



La gravidanza è un periodo speciale nella vita della donna e della coppia.

E' un momento in cui si susseguono impetuose le emozioni. La gioia, l'amore, la serenità si alternano alle preoccupazioni, alle alterazioni fisiologiche ed umorali, alla ipersensibilità nelle relazioni e nel vivere le emozioni.

Prendersi cura di sé come donna e come madre, prestare attenzione ai propri bisogni e ai bisogni della coppia è fondamentale per vivere serenamente questo delicato periodo, per iniziare ad instaurare una relazione sana con il proprio figlio, relazione che ha inizio già fin dal concepimento, e per poter avere le energie e la disponibilità necessaria per prendersi cura dei propri figli.



Destinatari

Donne in stato di gravidanza dal primo fino all'ottavo mese, anche accompagnate dal partner.

Obiettivi

I percorsi di counselling individuale, così come quelli di gruppo, ha l'obiettivo di fornire sostegno, stimolare una maggiore consapevolezza di sé, focalizzare le proprie difficoltà e le proprie emozioni e gestirle in modo appropriato nelle diverse relazioni. Obiettivo specifico del percorso di counselling di gruppo è condividere i sentimenti personali con altre donne in gravidanza o coppie.

Durata e partecipanti

La durata dei gruppi è di 8/10 incontri, variabile secondo l'andamento del gruppo. Ogni incontro ha cadenza settimanale ed ha una durata di 2 ore. Ogni gruppo ha un numero massimo di 10 e un numero minimo di 5 partecipanti.

Per il percorso individuale, o di coppia, le sedute sono di 1 ora con cadenza settimanale (per la coppia 1 ora e mezza) e all'interno del percorso vengono affrontati gli stessi argomenti trattati nei gruppi (vedi di seguito il programma).

I percorsi di accompagnamento emotivo alla nascita possono essere intrapresi anche da una singola coppia, o individualmente, e possono essere adattati secondo le esigenze personali.

PROGRAMMA DEGLI INCONTRI DI GRUPPO

I INCONTRO

Presentazione del gruppo
Il contratto

II INCONTRO

Il Bisogno di Carezze: cenni teorici, training, ascolto e condivisione di aspetti personali

III INCONTRO

L'immagine di sé come madre e come padre e l'immagine del bambino

IV INCONTRO

La coppia genitoriale: aspettative reciproche sul ruolo genitoriale

V INCONTRO

Emozioni e disagio nel post-parto: intervento di informazione sugli aspetti fisiologici del maternity- blues; accoglienza ed ascolto di fantasie ed emozioni delle mamme e dei papà sul tema

VI INCONTRO

Emozioni personali. Counselling di gruppo, sostegno, condivisione

VII INCONTRO

Emozioni personali. Counselling di gruppo, sostegno, condivisione

VIII INCONTRO

Chiusura del gruppo

Organizzazione e conduzione a cura della
Dott.ssa Sarah Cervi
Psicologa
Esperta in Counselling Analitico Transazionale
Psicopedagogista
Formatrice
Iscritta all'Albo Professionale dell'Ordine degli Psicologi

Via G.Pezzana, 85 - Roma
Via delle Betulle, 2 - Bracciano
Indirizzo email: cervi10290@ordinepsicologilazio.postecert.it

Contatti: 333.8547745