

# **Gruppi di incontro e counselling individuale e di coppia per donne in gravidanza**



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 fino all'ottavo mese, anche accompagnate dal partner.

## **Finalità**

I gruppi di counselling, il counselling individuale e di coppia hanno 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.

## **Obiettivi**

Obiettivo specifico del counselling di gruppo è condividere i sentimenti personali con altre donne in gravidanza o coppie. Il counselling individuale, così come quello di gruppo, ha come obiettivo quello di fornire sostegno rispetto alle difficoltà ed acquisire gli strumenti per migliorare le proprie relazioni interpersonali.

### **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 6 partecipanti. Per il counselling individuale le sedute sono di 1 ora con cadenza settimanale.

**N.B: Il percorso può essere intrapreso anche da una singola coppia e verrà adattato secondo le esigenze personali.**

---

Organizzazione e conduzione a cura della

**Dott.ssa Sarah Cervi**

Psicologa clinica Esperta in Counselling Analitico Transazionale

Specializzata nella Formazione

Iscritta all'Albo Professionale dell'Ordine degli Psicologi

Via A.Fogazzaro,101 - Roma

Via delle Betulle, 2 - Bracciano

Indirizzo email: [cervi10290@ordinepsicologilazio.postecert.it](mailto:cervi10290@ordinepsicologilazio.postecert.it)

Sito web: [www.sarahcervi.it](http://www.sarahcervi.it)

**Contatti: 333.8547745**