

DA OTTOBRE A COSTRUTTIVAMENTE

Psicoterapia in gruppo

con il **Dott. Stefano Zanone Poma**
psichiatra e psicoterapeuta



Uno spazio protetto dove confrontarsi e ipotizzare modi diversi di stare con gli altri.

Obiettivo del gruppo è aumentare la consapevolezza di sé e del proprio ruolo nelle relazioni, attraverso un'esperienza condivisa e non giudicante.

Psicoterapia in gruppo

COME FUNZIONA?

Il percorso di **terapia di gruppo** offre uno spazio protetto dove aumentare la consapevolezza di sé, imparare a riconoscere il proprio modo di stare in relazione e sperimentare il cambiamento insieme agli altri.

In gruppo si lavora in un clima di **rispetto, ascolto e non giudizio**, dove ognuno può scegliere **quanto e quando condividere**.

Il gruppo è composto da 6 a 10 partecipanti e si incontra ogni **2 settimane** per un ciclo di **8 incontri**.

La partecipazione avviene nel rispetto della privacy reciproca e può affiancarsi a percorsi individuali o farmacologici. Sono previsti anche cicli successivi, aperti a chi ha già partecipato e a nuovi ingressi.

Il gruppo è condotto dal **Dr. Stefano Zanone Poma**, psichiatra e psicoterapeuta.

A CHI È RIVOLTO?

A tutte le persone che:

- desiderano **capirsi meglio attraverso le relazioni**;
- stanno attraversando momenti di difficoltà o cambiamento;
- hanno esperienze, età, identità e percorsi diversi: il gruppo è uno spazio aperto e inclusivo.

Se sei già seguito da un professionista, è utile confrontarsi con lui/lei per valutare l'adesione. È previsto un **colloquio individuale di valutazione** prima di iniziare.

QUANDO E DOVE

Il venerdì sera alle 18.15 per una durata di circa 75/80 minuti ogni 2 settimane a partire da ottobre presso la sala riunioni di Costruttivamente.

COSTI

400 € per l'intero percorso:

- 100 € per il **colloquio di valutazione**
- 300 € per le **8 sedute di gruppo**