

Scopri la via del tuo Recovery!

Vuoi partire per un viaggio con noi alla scoperta di te stesso? Vuoi andare alla scoperta delle tue risorse e dei tuoi obiettivi di vita? Vuoi condividere la tua storia e ascoltare quella degli altri? Vuoi riprendere in mano le redini della tua vita? Puoi farlo con noi, con chi questo percorso l'ha già affrontato e con chi può sostenerti professionalmente.



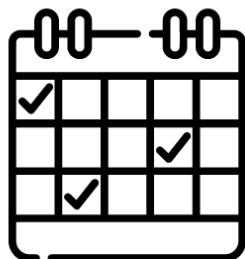
Chi può partecipare?

Condizioni di partecipazione:

- Aver vissuto un'esperienza di sofferenza psichica
- Apertura e interesse verso le esperienze delle altre persone
- Non essere in una fase di crisi acuta
- Curiosità e motivazione personale
- Avere un supporto esterno ed essere in grado di spostarsi indipendentemente

"Sono così infinitamente grato di aver avuto l'opportunità di fare questo percorso, di poter proseguire in questa direzione. Mi ha cambiato la vita. La mia vita finalmente è piacevole! (cit. di un partecipante)

Quando:



18 marzo 2019
1-2 aprile 2019
13-14 maggio 2019
3-4 giugno 2019
1-2 luglio 2019
16-17 settembre 2019
7-8 ottobre 2019
4-5 novembre 2019
2-3 dicembre 2019

«Recovery può significare molte cose. Può essere un processo come anche un punto d'arrivo. Non è necessariamente la scomparsa dei sintomi, ma il raggiungimento di obiettivi significativi per la propria vita. Recovery significa trovare la speranza e credere che una persona possa avere un futuro migliore.

Consiste nell'ottenere una reintegrazione sociale, trovare uno scopo nella vita e nel lavoro..» (Murphy, 2007)



Dove:

Centro Giovani di Mendrisio, Via Stefano Franscini 1, 6850 Mendrisio



Orario:

9.00 - 16.30 (puoi portare il pranzo da casa oppure c'è la possibilità di acquistare da mangiare nelle vicinanze alla Coop)



Costo:

300.- Fr. (pagabili a rate)
La modalità di pagamento ti verrà indicata durante la prima giornata di conoscenza



Obiettivi:

Comprendere il significato personale di «Recovery» ;

Migliorare le proprie capacità personali;

Diventare autoefficaci e aumentare la fiducia in se stessi;

Allenare la flessibilità emotiva;

Avere la possibilità di mostrarsi e comunicare senza vergognarsi della propria esperienza;

Acquisire consapevolezza del proprio vissuto e vivere dei momenti di apprezzamento reciproco.

Iscrizioni: Federica Giudici, Pro Mente Sana
Via Agostino Maspoli 6, 6850 Mendrisio
T.: 079.839.08.28
mail: f.giudici@promentesana.ch

Non esitare a contattarci per qualsiasi domanda!