



COME REAGISCO QUANDO RICEVO UNA PREPOTENZA?

Gruppo di confronto e scambio su come affrontare le prepotenze.

A tutti/e noi capita talvolta di essere insoddisfatte/i di come reagiamo o abbiamo reagito subendo una prepotenza o assistendo a una prepotenza. 

Ciao Table propone piccoli gruppi di autoriflessione e sostegno reciproco.



L'offerta è rivolta a persone che desiderino comprendere meglio, e magari migliorare, le proprie reazioni di fronte alle prepotenze percepite. 

Utilizziamo il metodo dell'autoaiuto: uno scambio alla pari di esperienze di vita attuali o del passato, di opinioni e, quando possibile, di suggerimenti.

Una persona del gruppo assume il compito di facilitare le comunicazioni, al fine di consentire di esprimersi a chi lo desidera.



Importante è non riportare all'esterno ciò che viene detto, per facilitare la libera espressione.



Psicologi/he con esperienza nella gestione dei conflitti interpersonali partecipano a tutte le riunioni.



L'efficacia dei gruppi di auto aiuto nel sentirsi sostenute/i e nel migliorare la propria resilienza è provata da numerosi studi scientifici.



Le riunioni sono periodiche. La frequenza delle riunioni viene stabilita dal gruppo stesso



Lingue: potranno essere costituiti due gruppi: uno in lingua italiana, uno in lingua inglese (please, scroll down for the English version)

La partecipazione è gratuita.

**Le persone interessate possono chiamare +41 921 09 85 (ore ufficio)
o scrivere a info@ciaotable.org oppure studipsico@hotmail.com**

Si ringraziano per il sostegno:





When do I perceive bullying and how do I react ?

Self-help groups for discussion and exchange on how to deal with arrogance.

We all sometimes happen to be dissatisfied with how we react or have reacted to being bullied or witnessing arrogance.



Ciao Table offers a self-reflection and research group.



The offer is aimed at people who wish to better understand and improve their reactions to perceived bullying.



We use the self-help method: an equal exchange of current or past life experiences, as well as opinions and, when possible, suggestions.

One person in the group takes on the task of facilitating communications, in order to allow everyone to express themselves.



It is important not to report what is said to the outside, to facilitate free expression.



Psychologists qualified in managing interpersonal conflicts attend all meetings.



The effectiveness of self-help groups in feeling supported and in improving one's resilience is proven by numerous scientific studies.



The meetings are periodic.

The frequency of meetings is established by the group itself.



Language: Two groups may be formed: one speaking Italian and a second one speaking English.

Participation is free.

**For further information please email:
info@ciaotable.org or studipsico@hotmail.com**

With the support of:

