



**Recovery: riprendere il filo della propria esistenza**

**CORSO**

## **LE RELAZIONI CON GLI ALTRI**

Ognuno dei tre incontri sarà introdotto da due brevi interventi, per avviare un confronto tra i presenti. Con semplicità: non per proporre ricette facili, ma cercando di apprendere attraverso l'ascolto, il dialogo, la riflessione. Gli incontri vengono facilitati da Michele Filippi

**Martedì 30 aprile ore 15:30-17:30**

### **1. IL PROBLEMA DEL GIUDIZIO**

Per dei giudizi ci si può ammalare. Ci sono disturbi mentali che sembrano essersi costruiti intorno a giudizi: quando c'è la convinzione di essere svalutati, o la paura di non essere all'altezza, o l'idea di essere oggetto di pesanti critiche... Eppure, di giudizi abbiamo anche bisogno: giudizi positivi; giudizi che orientino; giustizia che giudichi.

*Introducono: Un "esperto per esperienza"  
Lucia Luminasi, insegnante*

**Martedì 7 maggio ore 15:30-17:30**

### **2. IL PROBLEMA DELLA DISPARITÀ**

Sentirsi superiori, sentirsi inferiori. In che cosa? Superiorità, inferiorità e diversità. Quando la disparità può essere uno stimolo. Il potere nelle relazioni interpersonali. Non è facile accorgersi se facciamo sentire qualcuno inferiore a noi.

*Introducono: Un "esperto per esperienza"  
Donata Lenzi, ex parlamentare*

**Martedì 14 maggio ore 15:30-17:30**

### **3. CHE COSA CONDIVIDERE IN UNA RELAZIONE**

Il desiderio di condividere. Il bisogno di condividere. La paura di condividere. La capacità di condividere. Il piacere di condividere. Iniziare a condividere. Imparare a condividere. Condividere "tutto". La libertà di condividere un poco, ma non troppo. Condividere interessi comuni: gioco, attività fisica, interessi culturali, lavoro.

*Introducono: Un "esperto per esperienza"  
Franca Errani, formatrice ("Il Dialogo delle voci")*

*Prossimo Corso*

### **"TECNICHE PER LA SOPPRAVVIVENZA QUOTIDIANA"**

Tre incontri a cadenza settimanale, **il mercoledì, dal 22 maggio al 5 giugno** L'idea è quella di condividere le difficoltà del quotidiano senza la pretesa di avere ricette buone per tutti ma con l'ambizione di trovare spunti di riflessione per migliorare la qualità di vita di ogni giorno.

*Il programma sarà comunicato ad aprile*

Per l'intero corso viene chiesto un contributo alle spese di 5€. La frequenza è gratuita per chi già partecipa ad altre attività de L'Arco.

Gli incontri si svolgeranno nella sede dell'associazione in via Massarenti 256/2, Bologna (bus 14, 38, 39)

Per informazioni e iscrizioni telefonare allo 051.011.4778 lunedì 14.00/17.00 • da martedì a venerdì 10.00/13.00 - 14.00/17.00