RELAZIONI IN PRATICA
Imparare a stare in relazione

Gruppo Terapeutico Monza

PROGRAMMA

1. COSTRUZIONE DEL GRUPPO E ALLEANZA

Punti focali

- Presentazione e definizione delle aspettative
- Regole del gruppo (riservatezza, ascolto, rispetto)
- Normalizzazione delle difficoltà relazionali

Esercitazioni

- Giro di presentazione guidato (“una difficoltà + una risorsa personale”)
- Costruzione condivisa del “contratto di gruppo”
- Icebreaker: somiglianze/differenze tra partecipanti

2. CONSAPEVOLEZZA DI SÉ NELLE RELAZIONI

Punti focali

- Riconoscere emozioni, pensieri e comportamenti
- Pattern relazionali ricorrenti
- Trigger emotivi

Esercitazioni

- Diario ABC (evento–pensiero–emozione–comportamento)
- Mappa delle relazioni significative
- Condivisione in sottogruppi

3. AUTOSTIMA E VALORE PERSONALE

Punti focali

- Costruzione dell’autostima
- Critico interno vs voce compassionevole
- Bisogno di approvazione

Esercitazioni

- Identificazione dei propri punti di forza
- Ristrutturazione di pensieri svalutanti
- Lettera a sé stessi (versione compassionevole)

INTERAPIA
PSICOLOGIA IN PRATICA

4. FIDUCIA E VULNERABILITÀ

Punti focali

- Costruzione e rottura della fiducia
- Paura dell'abbandono o del rifiuto
- Vulnerabilità come risorsa

Esercitazioni

- Linea del tempo delle esperienze di fiducia
- Esercizio "quanto mi espongo?" (scala di apertura)
- Role-play su condivisione emotiva

5. STILI DI ATTACCAMENTO

Punti focali

- Attaccamento sicuro, ansioso, evitante
- Impatto nelle relazioni adulte
- Strategie di regolazione

Esercitazioni

- Questionario/auto-riflessione sul proprio stile
- Analisi di situazioni tipiche
- Lavoro a coppie: "cosa faccio quando ho paura di perdere l'altro?"

6. COMUNICAZIONE EFFICACE

Punti focali

- Comunicazione assertiva vs passiva/aggressiva
- Ascolto attivo
- Messaggi in prima persona ("Io sento…")

Esercitazioni

- Role-play di comunicazione assertiva
- Esercizio di ascolto attivo a coppie
- Riformulazione empatica

7. GESTIONE DEI CONFLITTI

Punti focali

- Tipologie di conflitto
- Escalation e de-escalation
- Bisogni sottostanti

Esercitazioni

- Analisi di un conflitto reale
- Simulazioni guidate
- Tecnica del "time-out"
-

8. REGOLAZIONE EMOTIVA

Punti focali

- Riconoscere e tollerare emozioni intense
- Strategie disfunzionali vs funzionali

Impulsività e reattività

Per informazioni
e prenotazioni:
info@centrointerapia.it

Esercitazioni
- Tecniche di grounding e respirazione
- “Semaforo emotivo” (stop-pensa-agisci)
- Condivisione di strategie efficaci

9. CONFINI E BISOGNI
Punti focali
- Definizione di confini sani
- Riconoscere i propri bisogni
- Dire “no” senza colpa

Esercitazioni
- Identificazione dei confini violati
- Role-play sul dire no
- Lista dei bisogni relazionali

10. SCHEMI RELAZIONALI DISFUNZIONALI
Punti focali
- Ripetizione di copioni relazionali
- Origine degli schemi
- Come interrompere il ciclo

Esercitazioni
- Individuazione del proprio schema dominante
- “Dialogo tra parti” (es. bambino ferito vs adulto)
- Riscrittura di uno scenario relazionale

11. RELAZIONI SANE E RECIPROCITÀ
Punti focali
- Caratteristiche di una relazione funzionale
- Equilibrio tra dare e ricevere
- Scelta consapevole delle relazioni

Esercitazioni
- Analisi di relazioni attuali
- Bilancio relazionale (cosa mi nutre vs cosa mi consuma)
- Visione della relazione desiderata

12. INTEGRAZIONE E CHIUSURA
Punti focali
- Revisione del percorso
- Consapevolezze acquisite
- Piano per il futuro

Esercitazioni
- Restituzione reciproca tra partecipanti
- Lettera al “sé futuro”
- Rituale di chiusura del gruppo