



## MOMCOACH

### Coaching in Gruppo (1)

**TITOLO:** **Riscoprirci dentro per ritrovarci fuori**

**Obiettivo:** *Tornare ad essere soddisfatte del proprio aspetto fisico*

**Premessa:** Ci sono eventi della vita che ci segnano particolarmente, lasciano profonde tracce dentro e fuori di noi. La maternità è certamente uno di quegli eventi. La viviamo con gioia, ma anche con apprensione, per noi, per la nostra creatura, piccolo essere ancora sconosciuto che si fa spazio dentro di noi, si allarga, ci allarga, ci pesa.

Il nostro corpo si trasforma, spesso facciamo fatica a riconoscerci. E dopo la nascita le cose non cambiano: c'è l'allattamento, le ore di sonno sempre troppo poche rispetto al nostro bisogno, il continuo chiedersi "cosa faccio quando piange?" "che cosa c'è dietro quel pianto?" "qual è il modo giusto, il mio, quello della mia amica o quello della mia mamma?" Tutto ciò crea un'ansia spesso difficile da gestire, la vorremmo condividere, ma con chi? Anche con il nostro compagno non sempre è possibile, a volte sembra non capire....

Chi ne fa le spese è il nostro fisico e pensare che fino ad un anno prima era una parte centrale dei nostri pensieri! Oggi è trascurato, bistrattato. Non ci guardiamo neppure allo specchio e se lo facciamo, non ci piacciamo.

**Benefici:** In questi incontri vogliamo abitare nuovi punti di vista di sé e degli altri per acquisire la giusta distanza che permette di vedere di più e di relazionarci meglio; vogliamo lavorare tra donne e riflettere insieme a partire dalle comuni esperienze per:

- Creare nel gruppo un clima di condivisione dei problemi in modo tale che il gruppo stesso divenga fonte di soluzioni
- Acquisire consapevolezza rispetto a sé e al proprio modo di vivere la maternità
- Trovare i propri punti di stabilità e di equilibrio
- Mettere a punto un programma di riorganizzazione delle proprie attività che comprenda un tempo per se stesse

**Modalità:** Il coach guida il gruppo in modo tale da accogliere e far accogliere l'esperienza di ognuno come unica e diversa. Le esperienze diventano prezioso patrimonio a cui tutti possono attingere in un processo di crescita del singolo e del gruppo stesso. Il rispetto reciproco e la mancanza di giudizio sono condizione necessaria per il buon esito del lavoro.

Il coach non dà consigli, ma opera con domande e fa riflettere perché ognuno possa trovare al proprio interno la soluzione più confacente a sé e al suo specifico contesto culturale.

La deontologia del coach e dei suoi coachee fa sì che quanto emerge durante le sedute rimanga sigillato al loro interno.



**Durata:** da febbraio a maggio 2010

**Orari:** si può scegliere di seguire il gruppo del mattino o quello della sera; una volta fatta la scelta è consigliabile proseguire con lo stesso gruppo fino al termine.

**Moduli:** **mattino** dalle ore 10.00 alle ore 12.00 – Coach: Ioia Rocco

**Moduli:** **sera** dalle ore 18.00 alle ore 20.00 – Coach: Barbara Guastalla

**Sede:** Milano zona P.ta Romana

Nr **partecipanti** ammessi: minimo 3 massimo 8

**Costo:** € 1.620,00 (1.350,00 + IVA 20%) da pagarsi il 30% all'atto dell'iscrizione - 40% entro la terza sessione – 30% entro la quinta sessione

**N.B.** Si ricorda che **oltre alle sessioni in gruppo** durante il percorso ogni partecipante avrà diritto a **2 sessioni individuali**.

**Date:**

- martedì 2 febbraio
- giovedì 25 febbraio
- mercoledì 9 marzo
- martedì 23 marzo
- mercoledì 21 aprile
- martedì 4 maggio

Per **informazioni** telefonare al nr 02 3656.2641 o scrivere a [info@coachinggroup.it](mailto:info@coachinggroup.it) o visitare il sito [www.coachinggroup.it](http://www.coachinggroup.it)