

*“Esiste un curioso paradosso:  
quando mi accetto cos come  
sono, allora posso cambiare.”  
Carl Rogers*

L'Associazione Coesi nasce in Friuli Venezia Giulia nel marzo 2005 ed è un'associazione di counseling e formazione alla relazione interpersonale con una prospettiva di riferimento umanistica e transpersonale. Il nostro obiettivo è diffondere una cultura dell'accoglienza e dell'ascolto per valorizzare le risorse della persona in un clima non giudicante.

Coesi offre percorsi formativi, sostegno alla persona, ai genitori e ad insegnanti. La nostra professionalità, passione e attenzione ci hanno portato a proporre con successo corsi e percorsi di vario genere, nel territorio friulano, ormai da una decennio...

Propone percorsi che mirano a promuovere il processo di crescita individuale attraverso la scoperta delle potenzialità proprie e degli altri. L'attenzione è posta sulla qualità della relazione: in un clima di riconoscimento e di fiducia si facilita l'elaborazione delle proprie esperienze e l'apprendimento di nuove competenze relazionali e comunicative.



# UN VIAGGIO VERSO ME...

Percorso di  
approfondimento  
personale e  
relazionale



**coesi**

Associazione di Counseling e Formazione  
alla Relazione Interpersonale

Casa delle Associazioni  
(ex Caserma Osoppo)  
Via Brigata Re, 29  
33100 UDINE

338.1824832 Francesca Malatesta

335.7597840 Federica Visentin

ass.coesi@gmail.com

www.associazionecoesi.it

@AssociazioneCoesi



Laboratorio per essere persona...  
Farie par iessi persone...  
Workshop on becoming a person...  
Delavnica: biti človek...  
Laboratorio para ser persona...  
Labor um Mensch zu werden...

## OBIETTIVI:

- incontrare se stessi con amorevolezza;
- incontrare gli altri senza giudizio.

## METODO DI LAVORO:

si basa sul coinvolgimento attivo e diretto di tutti i partecipanti attraverso l'utilizzo di laboratori esperienziali che diventano luogo di esperienza e di apprendimento.

## DESTINATARI:

rivolto a persone adulte



# UN VIAGGIO VERSO ME...

## Percorso di approfondimento personale e relazionale

Il viaggio parte dalla scoperta delle nostre emozioni che costituiscono il fondamento di ogni processo umano.

In questo percorso di autoconsapevolezza incontrare le altre persone, che hanno scelto la stessa strada, ci aiuta a sperimentare un modo diverso di **ESSERE PERSONA**.

Proveremo ad imparare ad essere ciò che siamo integrando la mente con il cuore senza essere allagati dalle emozioni, senza negarle, ma accogliendole, dandoci un tempo ed uno spazio per riflettere.

Proveremo a sviluppare le nostre competenze intrapersonali (capacità di riconoscere i propri limiti e le proprie qualità) e interpersonali (capacità di relazionarci ed interagire con gli altri).

**L'incontro con noi stessi e con il gruppo permette il contatto con gli aspetti più profondi della nostra umanità in modo creativo e spontaneo.**

**SEDE:** Via Brigata Re, 29— UDINE

**DURATA:** 15 week-end (cadenza mensile, di cui 1 residenziale) + 1 incontro a metà mese

**INIZIO:** febbraio 2018 (pausa luglio-agosto 2018)

**TERMINE:** giugno 2019

**COSTI :** 120,00 € a week-end + 50,00 € per spese di iscrizione una tantum (tessera associativa e spese di segreteria)

**N° PARTECIPANTI:** minimo 15/ massimo 25

**STAFF:** professional counselor iscritti ad associazione di categoria (L. 4/2013)

Attività riservata ai soci



**coesi**

Associazione di Counseling e Formazione  
alla Relazione Interpersonale