



# Progetto “Ricomincio da me”



L'Associazione VIVERE IMPRESA è un'organizzazione senza fini di lucro; la sua attività è incentrata sulla gestione delle criticità e i percorsi di uscita dalla crisi.



[www.vivereimpresa.it](http://www.vivereimpresa.it)  
[info@vivereimpresa.it](mailto:info@vivereimpresa.it)



## Progetto Ricomincio da me

“La vita non è aspettare che passi la tempesta ma imparare a ballare sotto la pioggia”  
(Gandhi)



Con il Patrocinio del Comune di Albano Laziale

## Sostenere le donne che sentono il bisogno di rimettersi in gioco,

che vogliono riaprire il cassetto dei sogni e dei desideri, abbandonato per dedicarsi alla soddisfazione di bisogni più importanti, per occuparsi della famiglia o per aver attraversato un momento di crisi.



### Quale intervento

All'interno di un contesto di sole donne si affrontano i vissuti passati e presenti ma con una prospettiva legata al futuro.

**La prima fase** è legata alla conoscenza di se stessi attraverso il confronto con gli altri, partendo da una maggiore consapevolezza di chi siamo, come ci percepiamo e come ci percepiscono gli altri, per prendere forza e sicurezza, e affrontare la stesura degli obiettivi con maggiore lucidità. Tutto ciò passa

attraverso l'espressione emotiva legata alla fase del ciclo vitale che stiamo attraversando e attraverso la consapevolezza delle nostre aspettative legate sia al passato che al futuro.

**In una seconda fase** si mettono in campo le risorse e le competenze relazionali, attraverso una proiezione al futuro, lasciando libero sfogo all'immaginazione e alla fantasia.

**Nell'ultima fase** si analizzano i bisogni, le difficoltà nel soddisfarli e l'elaborazione di strategie per il raggiungimento degli obiettivi.



### Quali strumenti

**Situazione grupppale**, per sviluppare il confronto e la condivisione.

**Giochi psicologici** per facilitare l'acquisizione di nuovi modi di pensare, sentire e relazionarsi.

## Daniela Olivieri

Psicologa Psicoterapeuta  
Psicologa dello Sport  
Consulente e perito  
forense



### Quale approccio

Partirò dal presupposto che **ogni individuo possiede le capacità di autorealizzarsi**, che esiste in tutte le persone "una tendenza attualizzante" cioè la capacità intrinseca nell'essere umano di orientarsi selettivamente e in un modo diretto verso il completamento e l'attualizzazione delle proprie potenzialità.

Per maggiori informazioni  
[www.vivereimpresa.it](http://www.vivereimpresa.it)

Rivolto a gruppi di 6/8 donne di qualsiasi età

Incontri a cadenza settimanale