

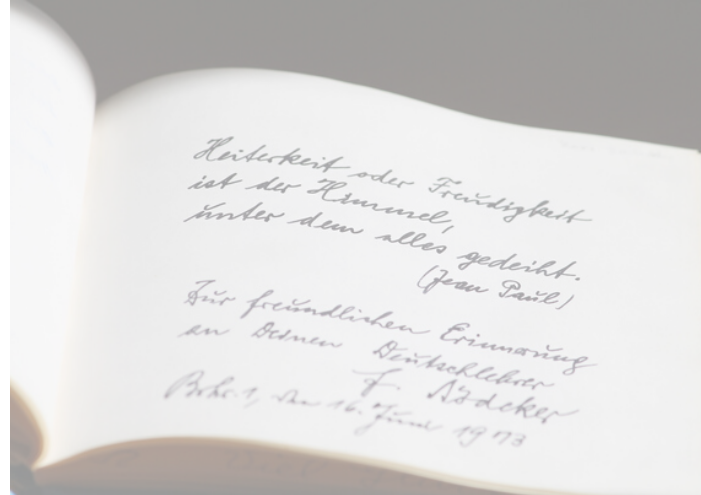
## CHI SIAMO

L'associazione, fondata nel 1987 con obiettivi prevalenti di studio e ricerca, si è costituita nel 1996 come Onlus, aprendosi ad interventi di cura anche come Centro Diurno.



Progetto sostenuto con i fondi otto per mille della Chiesa Valdese



Onlus - Iscritta nel Registro Regionale (L.571-p.2280-sez.A)  
C.F. 97211480153



Per maggiori informazioni:

-  02.55191221  
lunedì-venerdì (8.30- 12.30)
-  Via Fontana 18, Milano
-  [segreteria@arpavolontariato.it](mailto:segreteria@arpavolontariato.it)

[www.arpavolontariato.it](http://www.arpavolontariato.it)

Un progetto di:



Arpa Volontariato  
Associazione fondata dal Prof. C.Musatti  
e dal Dott. R.Reichmann



## LABORATORIO di SCRITTURA

Separazione,  
tra ferita e possibilità di  
cambiamento

18 Gennaio 2020 e  
1 Febbraio 2020

## Di cosa si tratta?

La narrazione come strumento di accrescimento personale volto al raggiungimento di un maggior benessere individuale. Un percorso attraverso un doppio sguardo, su di sé e sull'altro. Esercizi di scrittura e di drammatizzazione.

Due laboratori di scrittura "intensivi", della durata di 4 ore ciascuno suddivisi in due moduli da 2 ore.

## Finalità

Il laboratorio si propone di ampliare il panorama emotivo, aiutando a tradurre i sentimenti in immagini e figure retoriche. Il testo scritto consente di prendere contatto col proprio mondo interno in maniera mediata, avvalendosi di simboli in grado di nominare, ordinare e condensare aspetti che altrimenti rischiano di rimanere confusi, parzialmente inaccessibili o troppo dolorosi per poter essere guardati direttamente.

La condivisione in gruppo permette un'operazione di confronto, rispecchiamento e circolazione di vissuti ed esperienze in maniera guidata. La scrittura viene proposta come strumento per individuare chiavi di lettura inedite e creative, per poter utilizzare nuove lenti per guardare a sé ed agli altri.

## A chi è rivolto?

Rivolto a persone che stanno sperimentando o hanno sperimentato recentemente condizioni di sofferenza più o meno importanti e che vogliono provare a tradurre tali esperienze in parole ed immagini. Non è necessario avere delle competenze specifiche di scrittura, è richiesto tuttavia di impegnarsi - benché non vi sia un obbligo in tal senso - a condividere col gruppo i propri scritti.

## Dove?

Presso la sede di Arpa Volontariato in via Fontana, 18 a Milano (citofono 26).

## Conduttori

*Dott.ssa Nisia Cosenza*, Psicologo Psicoterapeuta ad orientamento psicodinamico; formazione nell'ambito della Medicina Narrativa.

*Dott.ssa Marta Grossi*, Psicologo, formazione nell'ambito della Medicina Narrativa.

## Calendario

### *Sabato 18 Gennaio, dalle 9 alle 13*

Le separazioni dai luoghi e dalle fasi della vita

*Primo modulo:* Le separazioni subite

*Secondo modulo:* Le separazioni frutto di una scelta

### *Sabato 1 Febbraio, dalle 9 alle 13*

I lutti ed il lasciar andare

*Primo modulo:* Le separazioni dalle persone ed i rituali della separazione

*Secondo modulo:* Il lasciar andare: separarsi dalle parti di sé più legate al "dover essere", allo sguardo dell'altro, alle convenzioni

## Numero di partecipanti

Il laboratorio verrà attivato al raggiungimento di un numero minimo di 6 iscritti e può ospitarne un massimo di 10. Tramite mail verrà fornita conferma di attivazione del laboratorio ed avvenuta iscrizione.

## Modalità di iscrizione

E' richiesto un contributo di 40 €. E' possibile iscriversi, **entro il 18 dicembre 2019**, telefonando alla segreteria dell'Associazione al numero: 02.55191221 o inviando una mail a [segreteria@arpavolontariato.it](mailto:segreteria@arpavolontariato.it)