

“A TESTA ALTA”

La vita di oggi ci mette costantemente alla prova nel rapporto con noi stessi e con chi ci sta vicino. Ci sono giornate in cui sentiamo di potercela fare ed altre in cui barcolliamo nell'insicurezza. Giornate in cui siamo gentili, aperti e disponibili e altre in cui, chi si avvicina a noi viene trattato male. Reagiamo a volte in modo esagerato di fronte ad un commento, una critica oppure siamo incapaci di accettare dei meriti e degli apprezzamenti. Tutto questo succede in famiglia, con il partner, con i figli, al lavoro...

Dato che capita a tutti noi di trovarci in queste situazioni, abbiamo deciso di condividere con voi quegli strumenti psicologici che ci aiutano a “stare a galla” nella quotidianità. Vi aspettiamo dunque, per parlare di “**permessi**” e “**riconoscimenti**” utili da utilizzare per riuscire a dirci “**vado bene così come sono**” (permessi) e per relazionarci con l'altro in modo **gratificante** (riconoscimenti).

Questo gruppo prevede, a partire da novembre, 3 incontri della durata di un'ora e mezza, presso lo Studio di Viale Monte Santo 1/3 (MM Repubblica), per un costo complessivo di 90 euro .

Se siete interessati o anche solo curiosi, non esitate a contattarci alla seguente mail: ludovica.giovanna@tiscali.it

oppure telefonicamente ai seguenti numeri: 3386996974- 3347608430

Ludovica Naj-Oleari e Giovanna Arisi Rota

Chi siamo?

Ludovica Naj-Oleari, psicologa, psicoterapeuta analitico-transazionale e mamma “acrobata” di due bambini di 5 e 7 anni, ha lavorato presso il Servizio di Psicologia del reparto di Pediatria dell'Ospedale San Raffaele e presso la Neuropsichiatria infantile dell'Ospedale Niguarda. Da diversi anni svolge attività privata di sostegno e psicoterapia con bambini e adolescenti e le loro famiglie..

Giovanna Arisi Rota, psicologa, psicoterapeuta analitico-transazionale e mamma “acrobata” di due gemelle di 10 anni, ha lavorato presso il Servizio di Psicologia del reparto di Pediatria dell'Ospedale San Raffaele e presso un Distretto socio-sanitario della provincia di Milano dove ha realizzato il progetto: “Genitori insieme”. Attualmente svolge attività privata con adolescenti e adulti.

Insieme, da diversi anni, conducono gruppi per “mamme acrobate”, “mamme a testa alta” e “mamme in attesa”.