



**PROGETTO GRUPPO DI SOSTEGNO  
LAVORO OVER 40**

In via sperimentale è stato realizzato un'attività di autosostegno con le caratteristiche sotto indicate. La iniziativa è stata sviluppata in collaborazione con la FONDAZIONE ADECCO

**OBIETTIVI**

Fornire un supporto e un luogo di condivisione del proprio disagio a chi si trova in una situazione di crisi socio/personale e professionale collegata alla propria condizione di disoccupato/a:

- Favorire la presa di consapevolezza delle proprie risorse personali e di quelle attivabili nell'ambiente sociale di riferimento
- Sostenere o riattivare la motivazione necessaria per lo sviluppo di un progetto personale nella sfera lavorativa

**AREE TEMATICHE**

- la lettura delle proprie emozioni e dei conflitti nelle situazioni professionali
- la mobilitazione corporea: lettura delle tensioni muscolari e dei disagi corporei
- la gestione del cambiamento
- la comunicazione assertiva
- il bilancio di competenza
- analisi dei valori professionali
- il progetto professionale
- teambuilding e networking

**METODOLOGIA**

Metodologia prevalentemente esperienziale, vale a dire rielaborazione delle proprie esperienze personali attraverso esercizi guidati di tipo cognitivo, emozionale e corporeo.  
Schede di analisi e materiali di orientamento  
Conduzione a cura di counselor certificati

**SETTING E LOGISTICA**

Gruppo di partecipanti da 6 min a 12 max  
8 incontri settimanali di circa 2 ore, colloquio individuale preliminare  
Sede attrezzata per il lavoro di gruppo

Marina Sangalli  
28 Aprile 2004