

## **Gruppo di supporto e mutuo aiuto psicologico**

Si tratta di un gruppo di sostegno condotto dalla psicologa, ha una cadenza quindicinale ed è rivolto a donne che stanno attraversando un periodo di disagio psicologico, ad esempio, legato alle fasi di transizione della vita e/o momenti di crisi come la separazione, problematiche coniugali o relazionali, gestione dei figli, climaterio ecc.

La partecipazione al gruppo si propone di sviluppare maggiore consapevolezza di sé e dei propri bisogni e offre la possibilità di modificare il proprio vissuto, di ridefinire in modo più efficace i propri obiettivi grazie ad un migliore utilizzo delle proprie risorse e ad un maggiore incremento dell'autostima.