

**PER INFORMAZIONI ed ISCRIZIONI:**

**Associazione Culturale e di Promozione Sociale  
Gest-Arts**

**[associazione@gest-arts.it](mailto:associazione@gest-arts.it)**

**Cell. 347.1477230**

**Punto di Ascolto Mobbing della C.C.d.L. UIL di  
Trieste**

**[info@benesserelavoro.it](mailto:info@benesserelavoro.it)**

**040.660994**

**Cell. 347.4216563**



Associazione Culturale e di Promozione Sociale



**Mobbing? No, Grazie!**  
*In Gruppo  
per aiutare ed aiutarsi*



Conduttori:

**Dott.ssa Gerarda Urciuoli**

Counsellor, Formatrice

**Dott.ssa. Arianne Fonda**

Psicologa, Psicoterapeuta

*Ciclo di **incontri settimanali gratuiti**,*

*a partire dal **16 settembre 2010**.*

*Il gruppo è a **numero chiuso**,*

*si consiglia pertanto*

*l'iscrizione e la prenotazione.*

L'idea di creare dei Gruppi di Auto Mutuo Aiuto (A.M.A) nasce dalla consapevolezza che coloro che vivono una situazione di disagio lavorativo hanno l'esigenza di essere accolti ed ascoltati, perché i problemi lavorativi possono ripercuotersi anche nella sfera personale e familiare.

Il Gruppo diventa così un contenitore in cui il disagio vissuto e sofferto in solitudine, può trovare uno spazio in cui essere esplicitato, condiviso ed affrontato con l'aiuto degli altri. Allo stesso tempo, il Gruppo permette di scoprire le proprie risorse interne, da utilizzare sia per se stessi che a favore degli altri.

Ogni partecipante svolge contemporaneamente il ruolo di erogatore e ricevitore di aiuto e sostegno.

Il Gruppo, inoltre, sviluppa meccanismi di auto aiuto anche al di fuori degli spazi dedicati agli incontri; le persone, infatti, imparano a confrontarsi nei momenti di difficoltà, e gradualmente diventano essi stessi punti di riferimento per i compagni, ma soprattutto soggetti completamente autonomi.