



# **METTITI IN GIOCO... CONOSCI TE STESSO!**

## **un avventuroso viaggio nelle profondità del Sé**

*programma corso*

---

### **sede**

Centro XXIV Luglio  
via F. Ferrucci, 12  
(angolo p.zza XXIV  
Luglio) – Empoli (FI)

### **durata attività**

5 incontri

### **giorno e orario**

21:00-22:30  
ogni **mercoledì**

### **docente**

Silvia Arrighi

### **calendario incontri**

13-20-27 marzo 2024,  
3-10 aprile 2024

### **panoramica del corso**

*Durante gli incontri sarà fatta sperimentare la conoscenza/coscienza del proprio Sé grazie a proposte artistiche che forniscano esperienze concrete.*

*I singoli incontri sono strutturati in 4 fasi:*

- **accoglienza**, dove i partecipanti vengono introdotti all'incontro che li aspetta;
- **fase centrale**, dove vengono proposte attività artistiche e/o teatrali incentrate sull'espressione libera e non performante;
- **rilassamento** (facoltativo) dove aumenta la consapevolezza del corpo e delle tensioni che lo caratterizzano;
- **saluto/uscita**, ovvero il momento conclusivo dell'incontro durante il quale avviene la verbalizzazione del vissuto di ognuno durante le attività.

### **obiettivo del corso**

*L'obiettivo di questo percorso è agevolare una conoscenza e consapevolezza di se stessi all'interno di un ambiente/gruppo non giudicate e con attività non performante. La creazione di un gruppo che accoglie e non giudica e la proposta di attività che non hanno lo scopo del raggiungimento di uno standard qualitativo ma di una libera*



*espressione personale permette ad ogni partecipante di scoprire degli aspetti personali sconosciuti e spesso ignorati.*



## **programmazione corso**

---

<b>incontro 1</b>	<i>Come io mi vedo</i>
<b>incontro 2</b>	<i>Come io vorrei essere</i>
<b>incontro 3</b>	<i>Come mi vedono gli altri</i>
<b>incontro 4</b>	<i>Come interagiscono con gli altri</i>
<b>incontro 5</b>	<i>Come vorrei interagire con gli altri</i>

---

## **occorrente per il corso**

- *Tappetino per rilassamento*
- *Riviste e quotidiani vecchi*
- *Fogli da pacchi (3 a testa)*
- *Colla stick*