



PROGETTO

CORSO DI AUTODIFESA II LIVELLO

Destinatari

Gruppo di 12 donne che hanno frequentato il corso di Autodifesa tenutosi a Ottobre 2006 presso la sede dell'Associazione SOS-DONNA.

Tempi di realizzazione

- Parte teorica del corso: 4 incontri a cadenza settimanale, indicativamente il lunedì, dalle ore 20.30 alle 22.30, nella sede dell'Associazione SOS-DONNA, Via Laderchi,3;
- Parte pratica del corso: 8 incontri a cadenza settimanale, indicativamente il giovedì, dalle ore 21 alle ore 22.30, nella palestra dell'I.T.I.P. Bucci, V. Giovanni Battista, 11.

Operatori coinvolti

n. 2 Operatrici dell'Associazione SOS DONNA, responsabili del progetto e conduttrici del gruppo

Contenuti degli incontri teorici

Le tematiche proposte nei quattro incontri teorici saranno:

- I condizionamenti esterni: accettare le imposizioni esterne o accettare sé stesse?
- L'assertività e il rispetto per se stesse e per le proprie opinioni;
- Piacersi per piacere: valorizziamo ciò che siamo e anche gli altri ci sapranno apprezzare;
- Adesso tocca a me: pensare a se stesse...pensiero legittimo o egocentrico?

Modalità di svolgimento degli incontri teorici

La modalità di lavoro prevede, per ogni incontro, una fase iniziale di rilassamento guidato (con lo scopo di favorire la distensione e il distacco dai pensieri della giornata), seguita da attività interattive (con l'utilizzo di varie tecniche tra cui, in particolare, disegno e role-playing) condotte dalle operatrici responsabili del progetto, con l'ausilio di dispense inerenti il tema della proposto, per stimolare il confronto e la discussione partecipata da parte dei membri del gruppo.

Obiettivi generali

- Rafforzamento del comportamento assertivo tale da permettere di agire senza reprimere i propri vissuti emotivi, rispettando i propri diritti e necessità, senza negare o ledere quelli altrui, grazie al training di gruppo;
- Favorire il potenziamento delle abilità sociali individuali grazie alle attività proposte che si propongono di promuovere un continuo confronto e scambio tra le partecipanti del gruppo;
- Migliorare la capacità personale di stabilire buone relazioni, valutando in maniera più obiettiva e consapevole le proprie risorse e potenzialità, grazie anche ai feedback ricevuti dal gruppo;
- Promuovere lo sviluppo di un senso di responsabilità e consapevolezza di sé e degli altri;
- Incoraggiare un confronto tra donne e il senso di coesione del gruppo grazie alla condivisione di pensieri ed esperienze;
- Favorire una maggiore autostima personale, grazie all'acquisizione di strumenti e tecniche di valorizzazione di sé e alla sperimentazione diretta all'interno del gruppo.

Valutazione

Durante l'ultimo incontro verrà somministrato un questionario di valutazione del corso, con domande a scelta multipla e domande aperte riguardanti eventuali proposte e suggerimenti da parte delle partecipanti.