

Counselling



Chi siamo

Nell'antichità Nestore era re di Pilo. Uomo di grande saggezza, rivestì un ruolo importante durante la guerra di Troia.

Oggi Nestore è una Associazione di Promozione Sociale (APS), nata nel 1998 presso la Società Umanitaria di Milano. Promuove e realizza iniziative (corsi, studi e ricerche, counselling, incontri e dibattiti, momenti di socializzazione) che aiutano ad affrontare in modo positivo quel ciclo di vita che segue il passaggio dal lavoro al pensionamento, stimolando la scoperta e la valorizzazione di sé e del proprio tesoro di esperienze in una rinnovata e concreta progettualità per il futuro

Più consapevoli di sé più sicuri nel cambiamento

Il passaggio dal lavoro al non-lavoro apre una fase di cambiamento personale. È certamente una fase ricca di opportunità, ma spesso complessa, caratterizzata da molte domande sul futuro, da incertezze sulle proprie energie ed capacità ad affrontare le difficoltà che, tuttavia, si possono superare.

Nestore ha messo a punto un nuovo Servizio: il **Counselling** individuale, uno strumento che può aiutare le persone a superare i momenti di criticità perché:

- non è una terapia, ma aiuta a vedere se stessi in modo diverso, attraverso il confronto e l'ascolto con un'altra persona, il counsellor
- è un supporto per superare le difficoltà e per scoprire le opportunità che si incontrano in una fase critica della vita adulta quale il termine del lavoro e l'età che avanza
- è un tempo dedicato a se stessi per comprendersi meglio, per approfondire le domande aperte, per affrontare i problemi e risolverli individuando le risorse personali che a volte non sappiamo di avere.

Con la collaborazione



Per informazioni:

Telefono: 0257968324

335 248573 oppure 335 6937492

www.associazionenestore.eu

Email:

counselling@associazionenestore.eu

Dove?

Gli incontri avverranno presso la sede **dell'Associazione Nestore** c/o la Società Umanitaria

Via San Barnaba 48, 20122 Milano

Come?

Si tratta di un ciclo di incontri individuali (non superiori a 10) con un esperto counsellor. Cadenza settimanale o quindicinale, da concordare.

A chi?

Possono aderire all'iniziativa Soci Nestore e non Soci. È richiesta l'iscrizione alla Associazione.