



## Counseling individuale

un nuovo servizio proposto dall'associazione Nestore

L'invecchiamento è una fase complessa di cambiamento della nostra persona, cambiamento caratterizzato spesso da incertezze e preoccupazioni, ma anche ricco di grandi opportunità.

Dice Hillman, un grande studioso dell'essere umano, che è la vita stessa che ha bisogno della vecchiaia perché è proprio in questa fase che è possibile per tutti avere il tempo e la motivazione necessaria per capire se stessi, per esprimere in modo compiuto ciò che si è veramente, le qualità uniche che ci caratterizzano.

Tuttavia in questa fase della vita a volte ci sentiamo più deboli, le motivazioni a fare e la fiducia in sé sembrano diminuire, i problemi concreti della vita di tutti i giorni sembrano crescere e molte sono le domande a cui non è facile rispondere da soli:

Come posso organizzare il mio tempo ora che non lavoro più?

C'è un modo di essere attivo che mi può ancora dare delle soddisfazioni?

Come tenere vive le capacità che prima esprimevo nel lavoro?

Come superare la fase di sconforto e disagio che a volte mi prende?

Chi mi può aiutare a risolvere i problemi personali che, ora che non lavoro, sono cresciuti?

Come superare momenti di crisi familiari, nella coppia, con i figli?

Come ritrovare fiducia in me stesso/a?

Il counselling è uno strumento assai efficace, assieme ad altri, per affrontare queste domande e per superare momenti di criticità.

### **Nel counselling con Nestore potrai:**

- affrontare il disorientamento causato dalla fine del lavoro
- superare momenti di crisi familiari, nella coppia, con i figli
- vincere il senso di fragilità e scoraggiamento che a volte ci accompagna quando l'età avanza
- ritrovare la fiducia in te

### **Cos'è il counseling?**

Il counselling è un percorso di colloqui a due della durata di circa un'ora ciascuno. La sua finalità è quella di aiutare la persona a riflettere su sé, ritrovando soprattutto in se stessi le risorse per rispondere alle questioni che vengono poste.

Nel counselling ciascuno viene aiutato ad esplorare la propria situazione, i propri desideri e le proprie difficoltà, allargando gli schemi con cui ciascuno guarda se stesso; viene aiutato a definire nuovi obiettivi, ad essere consapevole delle proprie parti positive e dei propri limiti, ad essere realista, ma anche fiducioso verso il futuro.

Il counselling:

- non è una terapia, non si fa per curarsi da qualcosa, ma per vedere in modo diverso se stessi attraverso il confronto e l'ascolto con un'altra persona.
- aiuta ad essere più consapevoli di sé e dei propri obiettivi personali.

Ciascun colloquio ha una durata di circa 1ora, il percorso prevede da 5 a 10 colloqui a distanza di circa 10 giorni uno dall'altro.

Nel counselling vige la più completa riservatezza. È prevista la stipula di un contratto a norma delle leggi sulla privacy.

Il counselling è un metodo flessibile sia per gli obiettivi che può raggiungere (sono molti i temi e gli argomenti su cui si può lavorare), sia per le modalità con cui si effettua (orari, durata, collocazione durante la giornata).

I colloqui sono condotti da professionisti esperti abilitati e psicologi.

Per accedere al servizio di counselling con Nestore, occorre iscriversi all'Associazione.

Dove

- ❑ I colloqui avverranno presso la sede dell'associazione Nestore, c/o la società Umanitaria, via San Barnaba 48, Milano
- ❑ Il costo: primo colloquio gratuito, i successivi 15 € ciascuno. I non soci dovranno pagare l'iscrizione all'Associazione ed avranno 3 colloqui gratuiti
- ❑ Per info tel. 02 57968359; 02 57968324 e sul sito di Associazione Nestore

**Nel counselling con Nestore potrai:**

- affrontare il disorientamento causato dalla fine del lavoro
- superare momenti di crisi familiari, nella coppia, con i figli
- vincere il senso di fragilità e scoraggiamento che a volte ci accompagna quando l'età avanza
- ritrovare la fiducia in te