



Associazione degli **Assistenti Personali** e degli **Operatori Socio Sanitari** della Valle d'Aosta



## **LE CERCLE** incontri di gruppo per ritrovare il benessere con il sostegno psicologico Dedicato agli Operatori delle *helping professions*, le professioni d'aiuto

### **Perché?**

Nell'ambito delle iniziative S&F BIEN-ÊTRE, **LeCerCLe** è il nome degli incontri di gruppo dove puoi portare il tuo carico di stress, la stanchezza e la difficoltà a sopportare un lavoro tanto utile e appassionante quanto logorante per il fisico e per la mente. Un'opportunità davvero unica per chi svolge una *professione d'aiuto*, si dedica sempre agli altri, si dimentica di sé e qualche volta *ne ha le scatole piene!*

L'accumulo di impegni lavorativi, di doveri e di responsabilità che la vita ti impone (famiglia, salute, turni, riunioni, decisioni, lontananza da casa e dagli affetti -*per gli stranieri*-, restrizioni Covid-19) logora l'organismo fino a *non farti sopportare più niente*, togliendoti la voglia di *andare avanti*, con il rischio di cadere nel *burnout* e di farti ammalare: gli esperti lo chiamano anche *Affaticamento da Compassione* e per le badanti si parla di *Sindrome Italia*.

È quindi il momento di accoglierti in un luogo adatto a *mettersi in cerchio*, a lasciare i pesi di troppo, a imparare a dire di no, a non farti sfruttare o maltrattare, ad essere *un pò più egoista*. Un posto dove puoi pensare solo a te. Ti farà bene, ti sentirai più felice. Te lo meriti, da subito.

### **Cosa e come?**

Negli incontri **LeCerCLe** non si è obbligati a raccontare la propria storia o a svelare agli altri segreti intimi, né si viene *psicoanalizzati*. Il sostegno arriva dalla *forza del gruppo*, dall'ascolto reciproco, dalla condivisione, dall'esempio, dalle soluzioni pratiche, dall'incoraggiamento. Puoi esprimere la tua fatica o il tuo disagio. Oppure puoi semplicemente ascoltare i colleghi o i suggerimenti del facilitatore. Puoi solo *stare lì*, godendoti finalmente calma e serenità. Puoi venire agli incontri ogni volta che lo desideri, entrare nella stanza e stare con i presenti anche se la riunione è già iniziata e puoi andartene anche prima della fine. Secondo i tuoi impegni.

### **Con chi?**

In un contesto riservato e protetto, gli incontri sono condotti da psicologo o counselor esperti in formazione, motivazione, supervisione e sostegno ai gruppi di lavoro. Il metodo prevede l'accompagnamento di ognuno a riconoscere i malesseri, a percepire le emozioni, a riscoprire le proprie risorse interiori per trasformare disagi e stanchezza in autostima, voglia di fare e di star bene.

### **Dove?**

In presenza presso le sedi dell'Associazione a **Saint-Christophe** e a **Verrès** oppure online.

### **Quando?**

Cerca le date, gli orari e la sede più comoda per te nel **Programma delle Attività** in home page del sito.

### **In che modo prenotarsi?**

Per i **Soci S&FVd'A** gli incontri **LeCerCLe** sono **già compresi** nel tesseramento annuale, mentre l'accesso ai gruppi per nuovi partecipanti è subordinato all'iscrizione all'Associazione. Dato che il supporto psicologico è più efficace se il gruppo non supera le 5 persone (in presenza), ci si deve prenotare presso la Segreteria di Saint-Christophe scrivendo a **info@savoirefairevda.it**, con messaggio sul **Gruppo WhatsApp** o telefonando al **375 6181812** nei giorni di **martedì** dalle ore **15:00** alle **18:00** e **giovedì** dalle ore **9:00** alle **12:00**.

**SAVOIR&FAIRE Vd'A PENSA PROPRIO A TE CHE PENSI SEMPRE AGLI ALTRI!**