

# CONDIVISIONE EMOTIVA

Prendersi cura di Sè dopo un evento traumatico durante l'emergenza nella pandemia, (perchè si sono viste morire tante persone, perchè si è lavorato in condizioni di alto rischio, perchè si è conosciuto un limite nuovo di non riuscire a salvare vite, per il carico lavorativo quadruplicato...), è un'esperienza importante soprattutto quando la tensione finalmente cala. Rielaborare emotivamente con altri professionisti che in vari ruoli hanno vissuto l'esperienza, aiuta l'espressione e il confronto.

Un percorso a termine fatto di  
6 incontri  
a cadenza quindicinale

## IL GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO

Un gruppo di auto mutuo aiuto è formato da persone unite da un obiettivo o da una situazione di vita comune che si incontrano per confrontarsi, condividere esperienze, esprimere liberamente sentimenti ed emozioni, affrontare le proprie difficoltà e scoprire le proprie risorse, in un clima di ascolto, non giudizio e riservatezza.

Il gruppo è facilitato da due persone esperte in dinamiche di gruppo

Si potrà attivare un gruppo vis a vis a Trento per max sei persone  
e un gruppo on line fino a max 10 persone

Nel gruppo di auto mutuo aiuto i partecipanti trovano un contesto accogliente in cui è possibile:

- Condividere i propri problemi : la condivisione aiuta a percepire le cose in modo diverso e a considerare altri punti di vista
- Prendersi del tempo per sé per ascoltarsi e prendere consapevolezza anche emotiva dell'impatto di un'esperienza come questa
- Considerare i propri limiti: spesso si tende a percepire lo stress solo quando la situazione diventa insostenibile, è invece importante chiedere aiuto, anche quando non si è abituati a farlo
- Arricchirsi del sostegno, punto di vista, capacità di espressione dell'altro
- elaborare l'esperienza traumatica fino a chiuderla per ridefinirsi e prepararsi al futuro con serenità e consapevolezza

Il gruppo lascerà spazio ai vissuti emotivi dei partecipanti, tenendo conto delle loro aspettative ma proporrà anche alcuni temi:

LA PAURA DELLA MORTE

AFFATICAMENTO, FRUSTRAZIONE,  
SCONFITTA E SENSO DEL LIMITE

LA SOLITUDINE DELL'OPERATORE E  
L'IDENTITA' PROFESSIONALE

IMMAGINARE IL FUTURO NEL CASO  
SI RIPRESENTI O MENO UNA  
SECONDA ONDATA

## Informazioni

ASSOCIAZIONE A.M.A.

Via Taramelli, 17

38122 Trento

Tel: 0461-239640

345-0372213

gru

[www.automutuoiuto.it](http://www.automutuoiuto.it)

fb: Associazione A.M.A. Auto

Mutuo Aiuto onlus Trento

Quota associativa  
annuale: 30 euro

L'A.M.A. è un'associazione di  
volontariato senza fini di lucro, che  
persegue il fine della solidarietà  
civile, culturale e sociale (art. 6  
dello Statuto)

ASSOCIAZIONE  
A.M.A.



Sostenerci e prenderci  
cura di noi dopo aver  
curato nella fase  
emergenziale COVID  
per operatori sanitari e  
volontari di professioni  
diverse

Da giovedì 23 luglio  
orario serale

Trento, in modalità vis a vis per  
un max di 6 persone

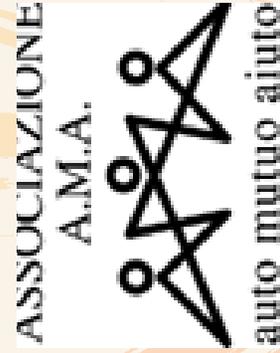
oppure on line  
giorno e orario da definire

# Sostenerci e prenderci cura di noi dopo aver curato nella fase emergenziale COVID per operatori sanitari e volontari di professioni diverse

Un percorso a termine fatto di  
6 incontri  
a cadenza quindicinale

Il gruppo è facilitato da due persone esperte in dinamiche di gruppo

Si potrà attivare un gruppo vis a vis a Trento per max sei persone  
e un gruppo on line fino a max 10 persone



## INFO

Associazione A.M.A. Trento

0461-239640 345 | [gruppi@automutuoaiuto.it](mailto:gruppi@automutuoaiuto.it) | [www.automutuoaiuto.it](http://www.automutuoaiuto.it)

fb: Associazione A.M.A. Auto Mutuo Aiuto onlus Trento