



Associazione Eco-Esperienza  
Counseling Onlus

## INFORMAZIONI

L'Associazione Eco-Esperienza counseling Onlus è un'associazione che ha sede a Palermo e raccoglie Counselor di diversa formazione e opera all'interno di : Organizzazioni e ,Istituzioni scolastiche (offrendo servizi di orientamento, formazione, counseling di gruppo e laboratori a docenti, studenti e genitori), presta attività all'interno di ambulatori medici, offre counseling individuale, di coppia e familiare, promuove gruppi di Auto Mutuo Aiuto Si occupa, inoltre, dell'aggiornamento, della formazione e della supervisione dei Professionisti che lavorano nella relazione d'aiuto.

Il Counselor è un professionista che, a seguito di un master professionalizzante di almeno tre anni, acquisisce competenze e tecniche specifiche di intervento nell'ambito della comunicazione e della relazione. Il counselor interviene con il cliente attraverso lo strumento dell'ascolto e della narrazione promuovendo autonomia e benessere. Il Counselor non fa diagnosi, non prescrive farmaci e non somministra test.

## PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI AL GRUPPO

Dott.ssa Mercanti Rita (Psicologa e  
Professional Counselor)

Tel:3289228733 / 3498415717

[www.eco-onlus.it](http://www.eco-onlus.it)

E-mail:

[esperienzacounseling@gmail.com](mailto:esperienzacounseling@gmail.com)

Facebook:

Eco Esperienza Counseling Onlus



## *IL GUSTO DEL SÉ*

Un percorso di gruppo verso  
la consapevolezza delle  
scelte e degli stili di vita  
che accompagnano la perdita  
dei “chili di troppo”



Esperienza di confronto e  
dialogo in piccoli gruppi  
guidata da Counselor

## IL GUSTO DEL SÉ

E' un gruppo, guidato da Counselor professionisti, rivolto a persone in sovrappeso ed obese che abbiano intrapreso o stiano intraprendendo un percorso di dieta alimentare seguiti da uno specialista. La condivisione di un'esperienza comune consentirà di affrontare ed attivare le risorse che ognuno possiede.· diventerà per i partecipanti “un luogo ed un tempo” dove allenare e mettere in gioco le proprie capacità per fronteggiare il percorso di cambiamento, in un clima di riservatezza e di reciproca fiducia e rispetto.



## OBIETTIVI

Consapevolezza e accompagnamento al percorso di cambiamento che implica un regime alimentare controllato.

Agevolazione dei comportamenti efficaci alla realizzazione dei propri obiettivi.

Individuazione ed assunzione responsabile e consapevole di condotte che favoriscono la salute e disincentivano la pratica di comportamenti dannosi.

Identificazione e riconoscimento delle risorse di ogni singolo componente del gruppo.

Riflessione sul cambiamento del proprio corpo e sulla ricaduta nelle dinamiche relazionali.

Promozione alla motivazione e al benessere

## INCONTRI E ORARI

- Il gruppo si riunisce una volta ogni 15 giorni per la durata di due ore.
- Il numero massimo dei componenti è di 10 persone (sarà attivato con un minimo di 5 partecipanti)



Non verranno consigliate diete alimentari e le attività non si sostituiranno al percorso di educazione alimentare proposto dallo specialista