

## “IO E LE MIE EMOZIONI” - Laboratorio di Fototerapia Psicocorporea

Il laboratorio “ IO E LE MIE EMOZIONI ” vuole rappresentare l’opportunità di un’esplorazione di sé, delle proprie emozioni e vissuti attraverso l’utilizzo della Fototerapia Psicocorporea e della tecnica dell’autoritratto come mezzi espressivi. Il percorso è rivolto ai pazienti oncologici per sostenere l’espressione emotiva e contemporaneamente promuovere la regolazione emozionale in un momento di vita difficoltoso e costellato di trasformazioni fisiche, personali ed interpersonali, dove può accadere che emozioni e sentimenti vengano messi a tacere o che prendano il sopravvento, risultando o una terra ormai sconosciuta oppure un mare troppo agitato per poterlo navigare.

Il laboratorio vuole avvicinare le persone, in modo graduale, alla percezione di sé attraverso l’osservazione delle fotografie e delle emozioni che esse suscitano. “Gradualità” e “Gruppo” sono i concetti chiave che consentono ai partecipanti di poter sperimentare il potere regolatorio dello stare insieme e di ricevere in dono un punto di vista arricchito di rinnovata complessità circa la propria identità ed il proprio vissuto personale. Ogni incontro è orientato ad esplorare le emozioni e vissuti personali attraverso diverse proposte di lavoro con le fotografie con l’obiettivo di andare oltre l’etichetta che ognuno di noi si affibbia e vedersi con occhi nuovi aiutati dal gruppo.

Durante il percorso gli utenti scatteranno fotografie anche aiutati da un set fotografico, lavoreranno con diversi materiali e cuciranno i propri ricordi in un libro autobiografico.

### OBIETTIVI

- Sostenere l’espressione emotiva in un contesto di sicurezza, sia personale sia di gruppo.
- Sviluppare una maggiore consapevolezza circa le proprie emozioni
- Sviluppare una migliore regolazione emozionale
- Sviluppare maggiore accettazione ed accoglienza verso le parti di Sé e verso il proprio aspetto ed il proprio corpo

### MODALITA ’

Sono previsti 10 incontri di 1 ora e trenta minuti, a cadenza settimanale il giovedì sera dalle 19,30 alle 21.00

Il gruppo è costituito da min 6 a max 10 partecipanti

Il percorso è gratuito e si svolge presso la sede dell’Associazione PRIAMO, in via Lama 61 a Brescia.