



# INSIGHT



*"I sogni quando non sono illusioni ma progetti, non si lasciano sconfiggere dal sano realismo, perché portano dentro di loro la forza di chi, nonostante tutto, crede che un mondo migliore sia ancora possibile"*

*Umberto Galimberti*



## Il Progetto

L'Associazione Giovani Arco ha ideato il progetto denominato "INSIGHT - consapevolezza" con lo scopo principale di promuovere il benessere e la crescita armonica dei giovani, in particolare di quelli a rischio o in situazioni di vulnerabilità di tipo economico, sociale, culturale.

Il progetto prevede un percorso di crescita personale che, attraverso varie tappe, accompagna il giovane ad acquisire una consapevolezza individuale basata sulla scoperta e conoscenza di sé e dei propri talenti, sullo sviluppo di doti personali e di abilità di relazione e comunicazione, gestione delle emozioni, tecniche di apprendimento e motivazione allo studio, tecniche di rilassamento, recupero delle energie e gestione dello stress, conoscenza dei processi mentali per orientare in modo efficace pensieri e comportamenti superando negatività, blocchi, paure, schemi limitanti, uscendo dalla zona di confort attraverso esperienze emozionali che fanno emergere potenzialità inesplorate.

Un processo di auto-miglioramento continuo che porterà il giovane ad avere conoscenza e padronanza di sé e a sperimentare l'abilità di scegliere autonomamente ed assumersi la responsabilità della propria vita e dei propri pensieri dando significato alla propria esistenza.

## Informazioni generali :

### Il percorso INSIGHT:

- È rivolto a giovani dal 14 ai 20 anni e prevede un numero limitato di iscritti per consentire l'interazione e le condivisioni tra i partecipanti.
- È programmato in 7 incontri con un'esperienza finale collettiva. E' consentita anche la partecipazione ai soli incontri "scopri i tuoi talenti" e "le mappe mentali".
- Comprende lo sportello di consulenza "orientamento alla vita", un aiuto alla conoscenza di sé attraverso lo studio della scrittura e la scoperta delle proprie potenzialità.

**Le date, gli orari e i contenuti degli appuntamenti del percorso INSIGHT saranno concordati con i partecipanti e potranno subire variazioni.**

Docenti:

Cristina Bronzini psicoterapeuta referente e responsabile progetto INSIGHT, Rita Pellegrini grafologa responsabile "Orientamento alla Vita", Daniel Lumera, Fabrizia Dragone, Maria Rita Lombardo, Silvana Andreoli, Alberta Cuoghi, Andrea Morghen, Jacopo Tabanelli, Christian Franceschini .

Questa iniziativa è finanziata dal Ministero del lavoro e delle Politiche sociali e realizzata in collaborazione con l'Amministrazione comunale, l'Istituto Comprensivo e l'Associazione Strada Facendo.

Per iscrizioni compilare il "modulo di iscrizione INSIGHT"  
a disposizione sul sito [www.giovaniarco.it](http://www.giovaniarco.it)

ed inviare a [insight.giovaniarco@gmail.com](mailto:insight.giovaniarco@gmail.com) entro il **19 gennaio 2019**

Segreteria organizzativa Alessandra n +39 327 3709845

# PERCORSO "INSIGHT" 2019

TUTTE LE ATTIVITA' VERRANNO SVOLTE PRESSO IL CENTRO GIOVANI CANTIERE 26, ARCO

## 1 Sabato 12 gennaio alle 18.00

Presentazione percorso INSIGHT e percorso Orientamento alla Vita  
Con Cristina Bronzini e Rita Pellegrini  
Aperitivo di conoscenza con l'Associazione Giovani Arco.

## 2 Sabato 26 e/o domenica 27 gennaio\*

*Il corpo fisico:* mens sana in corpore sano. Tecniche di rilassamento fisico e gestione dello stress.  
Respirazione e attivazione energetica.

## 3 Sabato 16 e domenica 17 febbraio\*

*Scopri i tuoi talenti:* in collaborazione con Enjoy formazione.  
(riservato a ragazzi/e dai 17 anni)

## 4 Sabato 2 e/o domenica 3 marzo\*

*Il corpo emozionale:* conoscere e gestire le proprie emozioni, intelligenza emotiva, empatia.  
Io e gli altri: le relazioni strumento di consapevolezza.  
La comunicazione: la magia delle parole.

## 5 sabato 23 e/o domenica 24 marzo \*

*Il corpo mentale:* conoscere i processi mentali, riconoscere e dissolvere le credenze limitanti e riappropriarsi dei quattro poteri (pensieri, emozioni, azioni e parole).

## 6 domenica 7 aprile\*

Sprigionia il potere del tuo cervello.  
Tecniche di apprendimento: *le mappe mentali.*

## 7 sabato 27 e/o domenica 28 aprile\*

*Chi sono io?* Identità, autoefficacia e autostima.  
Alla gioiosa scoperta di sé: sei unico.  
Prendi la vita nelle tue mani e realizza i tuoi sogni: *la mappa della vita.*

## 8 sabato 25 e/o domenica 26 maggio\*

*Change is possible:* strumenti di trasformazione.  
Consapevolezza interiore, responsabilità individuale, felicità esistenziale.

## 9 dal 20 al 23 giugno

*(riservato ai partecipanti all'intero percorso)*  
**INSIGHT DAYS:** 4 giorni insieme per sperimentare simbolicamente il rito di passaggio all'età adulta:  
yoga, arrampicata, canyoning, trekking, barca a vela, prove fisiche che rappresentano simbolicamente gli ostacoli e le sfide della vita. Giorni di condivisione, confronto, collaborazione.

## SPORTELLO INSIGHT

Tutti i giovedì a partire dal 7 febbraio e fino al 13 giugno dalle 15 alle 18 (Presso Centro Giovani - Cantiere 26 o sede Associazione Giovani).  
Saranno a disposizione dei giovani iscritti al percorso, previo appuntamento, la consulente grafologa per la realizzazione del percorso "orientamento alla vita" e la psicoterapeuta per ascolto e sostegno.

## IL PASSA PAROLA

Un venerdì pomeriggio al mese (date da stabilire) dalle 15 alle 18 presso Cantiere 26 spazio aperto in cui gli iscritti al percorso raccontano l'esperienza Insight e si confrontano con amici interessati.



\* Orari da concordare con i partecipanti

# CONFERENZE

## UMBERTO GALIMBERTI

MODERA LA GIORNALISTA MARISA DEIMICHEI

LA CONDIZIONE GIOVANILE  
NELL'ETÀ DEL NICHILISMO

8 GENNAIO 2019 ORE 20:30  
CASINO' MUNICIPALE, ARCO



## DANIEL LUMERA

LA SCIENZA DELLA FELICITÀ.  
L'INTELLIGENZA DEL CUORE

19 GENNAIO 2019 ORE 20:30  
CENTRO GIOVANI CANTIERE 26, ARCO



BULLISMO:  
OLTRE IL CARNEFICE E LA VITTIMA

20 GENNAIO 2019 ORE 10:00  
CENTRO GIOVANI CANTIERE 26, ARCO

PER STUDENTI E  
INSEGNANTI

## ALBERTA CUOGHI

SCOPRI I TUOI TALENTI

16 FEBBRAIO 2019 ORE 20.30  
CENTRO GIOVANI CANTIERE 26, ARCO



## STEFANIA ANDREOLI

ADOLESCENTI E NUOVE DIPENDENZE:  
I RAGAZZI, LE FAMIGLIE E LA SCUOLA  
NEL BRACCIO DI FERRO CON  
L'ANSIA E IL PANICO

22 MARZO 2019 ORE 20.30  
CENTRO GIOVANI CANTIERE 26, ARCO



DELLA TUA ADOLESCENZA PARLAMI TU:  
DIALOGO APERTO TRA I RAGAZZI E  
LA PSICOTERAPEUTA SULLE  
COSE IMPORTANTI

23 MARZO 2019 ORE 10:00  
CENTRO GIOVANI CANTIERE 26, ARCO

RISERVATO AGLI STUDENTI  
ISCRITTI AL PERCORSO INSICHT

## ELENA RIVA

IL MITO DELLA PERFEZIONE NEI DISTURBI  
DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

24 MAGGIO 2019 ORE 20.30  
CENTRO GIOVANI CANTIERE 26, ARCO



## MASSIMO RECALCATI

"LA FORZA DEL DESIDERIO"

IN OTTOBRE, (DATA E SEDE DA CONFERMARE)  
A CHIUSURA DEL PROGETTO.

