

## Chi siamo:

**Dott. Luca Cieri**

Psicologo Psicoterapeuta

**Dott.ssa Cristina Salvatori**

Psicologa Psicoterapeuta



*«Sarei certo di  
cambiare la mia vita  
se potessi cominciare  
a dire noi...»*

*G. Gaber*

[Per maggiori informazioni rivolgersi  
ai seguenti contatti](#)

**Email:** [abilitasociali@apc.it](mailto:abilitasociali@apc.it)

**Telefono:** 06 44704193 (dal Lunedì al  
Venerdì dalle ore 10.00 alle ore 19.00)

**Indirizzo:** Viale Castro Pretorio  
116-00185 Roma

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

# Training di gruppo per le abilità sociali

**Per migliorare le  
proprie relazioni  
sociali**



## Perché un gruppo sulle abilità sociali

Il training di gruppo sulle abilità sociali è un trattamento finalizzato al potenziamento di determinate abilità socio-emotive e comunicative che risultano carenti in alcune persone.

Il gruppo è pensato come un vero e proprio allenamento delle abilità che l'individuo possiede al fine di svilupparle per migliorare la qualità delle relazioni interpersonali.

La partecipazione a questo tipo di gruppo rappresenta un'occasione utile alla persona per esporsi a situazioni nuove in un contesto protetto nel quale poter sviluppare, allenare e mettere in pratica delle abilità sociali. L'obiettivo finale è quello di poterle generalizzare all'esterno per gestire efficacemente le proprie relazioni interpersonali. Inoltre la riduzione dell'isolamento sociale, spesso presente, l'appartenenza ad un gruppo e la condivisione delle proprie difficoltà possono diminuire il senso di diversità ed estraneità a volte sperimentato, costituendo un'occasione per migliorare la comunicazione e per testare nuove modalità dello stare con gli altri.

### Il gruppo:

Il gruppo sarà composto da un minimo di 6 ad un massimo di 10 partecipanti.

### Metodologia:

2 colloqui individuali: il primo informativo (gratuito); il secondo conoscitivo propedeutico alla partecipazione al gruppo.

2 cicli da 10 incontri.

Ogni incontro ha durata di 1h e 30' con cadenza settimanale.

Il gruppo non è sostitutivo di un terapia individuale che risulta invece, fortemente consigliata

## A chi è rivolto

Alcune persone possono trovarsi in grande difficoltà nell'interagire con gli altri. A volte si prova un forte disagio e l'impressione è quella di non possedere le capacità necessarie per stare con gli altri. Altre volte sono proprio gli altri a farci notare che qualcosa del nostro modo di fare rende le nostre comunicazioni poco efficaci. I motivi per cui questo avviene possono essere diversi ma in ogni caso limitano le possibilità di stabilire relazioni interpersonali nelle quali sentirsi "adeguati" e a proprio agio. Tutto ciò può quindi portare ad isolarsi sempre più. Chi soffre per via di queste difficoltà vive spesso un senso di inadeguatezza ed estraneità rispetto agli altri e difficilmente sperimenta la sensazione di "appartenere" ad un gruppo. Questo gruppo si rivolge quindi a quelle persone che non hanno avuto modo di sviluppare alcune "abilità" relazionali ma che desiderano, apprenderle.