

# IL POTERE TRASFORMATIVO DELLO SGUARDO COMPASSIONEVOLE

## PERCORSO ESPERIENZIALE DI GRUPPO IN PRESENZA



*“Possiamo non avere la colpa per come è la nostra mente, per ciò che si agita in essa, ma solo noi possiamo assumerci la responsabilità di addestrarla nella direzione della nostra felicità e quella degli altri”*

*Paul Gilbert*

**SEMINARIO INTRODUTTIVO TEORICO/ESPERIENZIALE GRATUITO SABATO 31 GENNAIO 2026 ORE 10.30 – 12.30 PRESSO BIBLIOTECA COMUNALE DI GROTTAFERRATA (RM)**

*(Viale Giovanni Dusmet, 20 – Grottaferrata RM)*

### **PERCORSO:**

**8 sabati mattina dal 7 febbraio al 28 marzo 2026 ore 9.30 – 12.00 + 1 incontro intensivo facoltativo di approfondimento sabato 11 aprile 2026 (10.00 – 16.00)**

*Durante il percorso, a carattere esperienziale, verrà proposta una progressione di pratiche guidate con le quali andremo ad allenare il nostro sistema calmante e la parte più saggia di noi, che “metteremo al lavoro” per imparare a rivolgere uno sguardo gentile e non giudicante verso noi stessi e a prenderci cura delle nostre emozioni sgradevoli e della nostra parte autocritica*

## PROGRAMMA DEGLI INCONTRI



### **PRIMO INCONTRO**

Esercizio dei 3 cerchi, pratica del respiro calmante, luogo sicuro compassionevole.

### **SECONDO INCONTRO**

Pratica del flusso della vita, incontro con il personaggio compassionevole.

### **TERZO INCONTRO**

Il personaggio compassionevole al lavoro con le nostre emozioni spiacevoli.

### **QUARTO INCONTRO**

Impersonificazione del Sé compassionevole, lettera compassionevole, pratica della postura compassionevole.

### **QUINTO INCONTRO**

Differenza tra autocorrezione compassionevole ed autocritica, incontro con l'autocritica.

### **SESTO INCONTRO**

Il Sé compassionevole al lavoro con l'autocritica.

### **SETTIMO INCONTRO**

Il Sé compassionevole al lavoro con la vergogna.

### **OTTAVO INCONTRO**

I quattro portali della Self Compassion, la compassione allo specchio, pratica del respirare compassione.

## INCONTRO INTENSIVO DI APPROFONDIMENTO

Compassion sui dati di realtà  
Compassion ed Autostima

Caratterizzazione compassionevole di Sé  
Pratica sul Sé futuro

**Destinatari:** chiunque desideri migliorare la qualità della propria vita, anche senza precedenti esperienze di meditazione

**Strumenti:** meditazioni guidate, disegni, condivisioni, mindful yoga compassionevole

Ogni incontro sarà accompagnato da un “diario di bordo” su cui tenere traccia della propria esperienza. Al termine di ogni incontro saranno inviati ai partecipanti gli audio delle meditazioni fatte insieme. Tra un incontro e l'altro ci saranno indicazioni per l'allenamento del sistema calmante nella quotidianità.

Nel caso si perdesse un incontro, si riceverà una mail con il riassunto dei contenuti, l'audio delle pratiche svolte e le istruzioni per la settimana, in modo da riagganciarsi facilmente all'incontro successivo.

**Conduzione:** dott.ssa Emanuela Puzio, psicologa psicoterapeuta, terapeuta e trainer Compassion Focused Therapy, istruttrice senior di Mindfulness Protocollo MBSR, EMDR



**Luogo:** Centro per lo Sviluppo Integrato della Persona in V.le Kennedy 1 a Grottaferrata (RM)

**Costo:** 240 euro complessivi per i primi 8 incontri, 60 euro per l'incontro intensivo di approfondimento facoltativo (ricevute scaricabili come spesa sanitaria).

Il gruppo in presenza sarà attivato con un minimo di 6 partecipanti. Le iscrizioni rimarranno aperte fino ad un massimo di 12 partecipanti per garantire il carattere interattivo ed esperienziale del Percorso. Sarà rilasciato attestato di partecipazione.

Prenotazioni al seminario teorico/esperienziale introduttivo gratuito entro venerdì 30 gennaio 2026

Iscrizioni al percorso esperienziale entro mercoledì 4 febbraio 2026

All'indirizzo mail [emanuelapuzio73@outlook.it](mailto:emanuelapuzio73@outlook.it) o al 3471299866 (anche WhatsApp).