

Please, scroll
down for the
English
version



COME REAGISCO QUANDO RICEVO UNA PREPOTENZA?

Gruppo di confronto e scambio su come affrontare le prepotenze.

A tutti/e noi capita talvolta di essere insoddisfatte/i di come reagiamo o abbiamo reagito subendo una prepotenza o assistendo a una prepotenza.

Ciao Table propone piccoli gruppi di sostegno reciproco e scambio di esperienze.

L'offerta è rivolta a persone che desiderino comprendere meglio, e magari migliorare, le proprie reazioni di fronte alle prepotenze percepite.

Utilizziamo il metodo dell'auto aiuto: uno scambio alla pari di esperienze di vita attuali o del passato, di opinioni e, quando possibile, di suggerimenti.

Una persona del gruppo assume il compito di facilitare le comunicazioni, al fine di consentire di esprimersi a chi lo desidera.

Importante è non riportare all'esterno ciò che viene detto, per facilitare la libera espressione.

Agli incontri partecipano psicologi del team Ciao Table.

L'efficacia dei gruppi di auto aiuto nel sentirsi sostenute/i e nel migliorare la propria resilienza è provata da numerosi studi scientifici.

Le riunioni sono periodiche. La frequenza delle riunioni viene stabilita dal gruppo stesso

Lingue: si può scegliere di partecipare a un gruppo in cui si parla italiano o a un gruppo anglofono.

Come in tutti i gruppi di auto aiuto la partecipazione è gratuita.

Sede degli incontri: viene comunicata alle persone interessate.
Le persone interessate possono chiamare +41 921 09 85 (ore ufficio)
o scrivere a info@ciaotable.org oppure studipsico@hotmail.com

Ringraziamo per il sostegno::





HOW DO I REACT WHEN I AM BULLIED ?

Self-help intercultural group for discussion and exchange on how to deal with arrogance.

We all sometimes happen to be dissatisfied with how we react or have reacted to being bullied or witnessing arrogance.



Ciao Table offers a small group of mutual support and exchange of experiences also to understand the values and prejudices of one's own culture.



The offer is aimed at people who wish to better understand and improve their reactions to perceived bullying.



We use the self-help method: an equal exchange of current or past life experiences, as well as opinions and, when possible, suggestions.



One person in the group takes on the task of facilitating communications, in order to allow everyone to express themselves.



It is important not to report what is said to the outside, to facilitate free expression.



Psychologists qualified in managing interpersonal relationships attend all meetings.



The effectiveness of self-help groups in feeling supported and in improving one's resilience is proven by numerous scientific studies.



The meetings are periodic.
The frequency of meetings is established by the group itself.



Language: You can choose an English-speaking group or an Italian-speaking group

Participation is free as in other self help groups.

The meeting location will be communicated to the interested people

For further information please email:
info@ciao-table.org or studipsico@hotmail.com

With the support of:

