



Dott.ssa AnnaLisa Bertoletti

PSICOTERAPEUTA & GUIDA MINDFULNESS

Studio: Via Negrelli 3 Sedriano – Via Col di Lana Castellanza

P.IVA 09208550963

N.iscrizione Ordine psicologi Lombardia 17267

LINEA GUIDA PER UNO SPAZIO SICURO E ACCOGLIENTE:

Per creare uno spazio sicuro, accogliente e rispettoso per tutti, ci impegniamo a seguire alcune semplici linee guida:

- *Riservatezza:* ciò che viene condiviso nel gruppo, resta del gruppo.
- *Rispetto reciproco:* ascoltiamo con apertura e accoglienza, rispettando pensieri, emozioni e visioni diverse dalle nostre, riconoscendo che ognuno vive il suo percorso in un momento e storia unici.
- *Libertà di espressione:* ognuno è libero di condividere e a volte di rimanere in silenzio, partecipare non significa sempre parlare ma anche portare ascolto e presenza attiva.
- *Puntualità e continuità:* essere puntuali è segno di rispetto verso sé e gli altri, il percorso è una sequenza di incontri, se sai già che non potrai esserci ad alcune date, organizziamo in modo da poter essere tutti presenti, potendo sapere per tempo.
- *Presenza consapevole:* se possibile, tieni il telefono in modalità silenziosa o aerea. Ti invito a prenderti questo tempo pienamente solo per stare con te e con il gruppo.