

Associazione
DONNE IN

Rinascita



ne
N *Rinascita* ETS

Associazione
DONNE IN *Rinascita* ETS

Associazione
DONNE IN *Rinascita* ETS

Associazione
DONNE IN *Rinascita* ETS

Associazione
DONNE IN *Rinascita* ETS

Associazione
DONNE IN *Rinascita* ETS

Associazione
DONNE IN *Rinascita* ETS

Associaz
DONNE

ne
N *Rinascita* ETS

Associazione
DONNE IN *Rinascita* ETS

Associazione
DONNE IN *Rinascita* ETS

Associazione
DONNE IN *Rinascita* ETS

Associazione
DONNE IN *Rinascita* ETS

Associazione
DONNE IN *Rinascita* ETS

Associazione
DONNE IN *Rinascita* ETS

Associaz
DONNE

ne
N *Rinascita* ETS

Associazione
DONNE IN *Rinascita* ETS

Associazione
DONNE IN *Rinascita* ETS

Associazione
DONNE IN *Rinascita* ETS

Associazione
DONNE IN *Rinascita* ETS

Associazione
DONNE IN *Rinascita* ETS

Associazione
DONNE IN *Rinascita* ETS

Associaz
DONNE

ASSOCIAZIONE DONNE IN RINASCITA ETS

UN VIAGGIO DI SOSTEGNO, SORELLANZA E RINASCITA

La Nascita di Donne in Rinascita ETS: Un Percorso di Sorellanza e Supporto

Il progetto "DONNE in RINASCITA ETS" ha le sue radici nel gruppo Facebook "Donne in Rinascita", nato con una semplice ma potente idea: creare uno spazio dove le donne potessero raccontarsi, trovare conforto e supporto reciproco.

La storia comincia grazie alla visione e alla determinazione di Gabriela Dorina Serban, la fondatrice e cuore pulsante di entrambe le iniziative. Gabriela ha dato vita al gruppo Facebook per offrire un punto di incontro virtuale, un rifugio per donne che affrontavano momenti difficili – separazioni, divorzi, violenze, sfide lavorative – ma anche per coloro che volevano condividere i loro successi e traguardi personali.

Con il tempo, il gruppo è cresciuto, diventando una vera comunità solidale, un luogo in cui migliaia di donne si sostengono, si motivano e si aiutano a rinascere. Questo forte spirito di sorellanza ha spinto Gabriela a fare un passo in più: trasformare la forza del gruppo in qualcosa di ancora più grande e tangibile.

Così è nata l'associazione "DONNE in RINASCITA ETS", ufficialmente costituita con l'obiettivo di offrire un supporto concreto alle donne, attraverso attività formative, sportelli d'ascolto, eventi e consulenze professionali. L'associazione, fondata da Gabriela insieme a due socie, Giada Piccardi e Claudia Caló e sostenuta da un team di donne straordinarie, incarna lo stesso motto che ha accompagnato il gruppo Facebook fin dal primo giorno: "offrire e ricevere sostegno".

Oggi, "DONNE in RINASCITA ETS" è una realtà consolidata, riconosciuta per il suo impegno sociale, e continua a lavorare instancabilmente per raggiungere più donne possibili, creando opportunità di crescita e rinascita personale.



Unisciti a noi per scrivere insieme nuovi capitoli di questa meravigliosa storia di forza e sorellanza



ASSOCIAZIONE DONNE IN RINASCITA ETS

MISSIONE

Ascoltare e supportare le donne in difficoltà.

Creare una comunità fondata sull'empatia e l'aiuto reciproco.

Promuovere il benessere e la crescita personale e professionale.



ASSOCIAZIONE DONNE IN RINASCITA ETS

1. ORGANIZZARE EVENTI SOCIALI - INCONTRI DI GRUPPO PER CONDIVIDERE ESPERIENZE, WORKSHOP FORMATIVI E CELEBRAZIONI:

- Anniversario 13 anni della fondazione gruppo DONNE IN RINASCITA
- Festival delle belle arti
- Giornata mondiale della lotta contro la violenza sulle donne
- Presentazione libro soci Associazione DONNE IN RINASCITA
- Raccolta fondi Nessuno si salva da solo - Associazione DONNE IN RINASCITA

2. GARANTIRE SPORTELLI D'ASCOLTO - TELEFONO VIOLA

- Le professioniste rispondono e offrono assistenza e supporto



ASSOCIAZIONE DONNE IN RINASCITA ETS

OBIETTIVI

OFFRIRE I CORSI FORMATIVI E DI CRESCITA PERSONALE E PROFESSIONALE AGEVOLATI

Abbiamo selezionato e creato un team delle consulenti, professioniste che collaborano con l'Associazione DONNE IN RINASCITA offrendo corsi agevolati alle tesserate:

- **Barbara Gianetti** - Formatrice Coach Olistica e insegnante yoga
- **Barbara Pedretti** - Networker
- **Bianca Nebiaj** - Direttrice globale Oriflame
- **Deborah Fongher** - Life e Sport Coach Training Autogeno
- **Chiara Flisi** - Life Coach Counselor
- **Chiara Giardina** - Nutrizionista, Farmacista, Biologa
- **Claudia Calo** - Health Coach e numerologia
- **Lara Boscolo** - Psicologa specialista Narcisismo
- **Gabriella Manicone** - Life Coach e Operatrice olistica di Tapping Alchemico
- **Ramona Ottino** - Consulente Theta Healer Master Reiki
- **Roberta Pizzi** - Scienze dell'Educazione
- **Maria Cochetti** - Sociologa
- **Giada Piccardi** - Founder metodo Life Champion
- **Sonia Volpato** - Counselor Olistica
- **Xiomara Leiva** - Counselor e Coach Sessuale

CORSI PRESENTATI ONLINE E LIVE

ASSOCIAZIONE DONNE IN RINASCITA ETS

OBIETTIVI

DEBORAH FONGHER

Cos'è il Coaching e come approcciarsi al cambiamento con un obiettivo SMARTER

Il coaching è un processo che accompagna le persone nel raggiungimento dei loro obiettivi, aiutandole a sviluppare consapevolezza, responsabilità e potenziale. Il suo focus è il cambiamento: da dove sei a dove vuoi arrivare, tramite un percorso chiaro e orientato all'azione.

Un elemento chiave del coaching è la definizione di obiettivi SMARTER:

S.pecifico chiaramente definito e concreto

M.isurabile con criteri che permettano di valutare progressi

A.ttuabile: che sia possibile e raggiungibile con azioni pratiche

R.ilevante importante per il contesto e per chi lo definisce

T.emporale con un termine entro il quale realizzare

E.cologico che rispetti il benessere complessivo e che sia in linea con i propri valori

R.egistrato: Dev essere scritto, registrato, perché sia maggiormente consapevolizzato

Esercitazione pratica:

- Pensa a un obiettivo importante che desideri raggiungere.
- Rispondi a domande come: È specifico? È misurabile? Entro quando voglio realizzarlo?
- Scrivi il tuo piano e suddividilo in piccoli passi da compiere.

Change Your Mindset – Le Fasi del Cambiamento

Cambiare significa lasciare qualcosa che conosciamo per abbracciare qualcosa di nuovo. Le fasi del cambiamento sono:

1. Consapevolezza del problema: Riconoscere ciò che desideri modificare.
2. Decisione di cambiare: Superare le resistenze e motivarsi.
3. Pianificazione del cambiamento: Creare un percorso concreto.
4. Azione consapevole : Intraprendere passi pratici e monitorare i progressi.
5. Consolidamento : Trasformare i nuovi comportamenti in abitudini.



ASSOCIAZIONE DONNE IN RINASCITA ETS

OBIETTIVI

DEBORAH FONGHER

Focus sulla prima fase - Esercitazione pratica:

- Rifletti su una situazione che non ti soddisfa.
- Fai una lista dei segnali che ti indicano che è il momento di cambiare.
- Esplora i vantaggi e gli ostacoli legati al cambiamento per aumentare la consapevolezza.

La Piramide di Maslow e le Solide Basi per la Realizzazione

La piramide di Maslow rappresenta i bisogni umani, dai più fondamentali ai più complessi. Per realizzarsi, è essenziale partire dalle basi: salute e benessere fisico.

1. Sonno:

- Il sonno è fondamentale per rigenerare corpo e mente. Senza riposo adeguato, calano concentrazione, energia e motivazione.
- Esercizio: Identifica il tuo ciclo di sonno ideale e crea una routine regolare.

2. Respirazione:

- Una respirazione corretta aiuta a ridurre stress e aumenta la vitalità.
- Esercizio: Pratica la respirazione diaframmatica (inspira dal naso, espandi l'addome, espira lentamente).

3. Nutrizione:

- Alimentarsi in modo equilibrato fornisce energia e stabilità emotiva.
- Esercizio: Introduci un cibo sano alla settimana, come frutta o verdura fresca, e riduci alimenti processati.

Conclusione:

Cura la base della piramide per avere la forza di scalare verso la piena realizzazione!

ASSOCIAZIONE DONNE IN RINASCITA ETS

OBIETTIVI

LARA BOSCOLO

1. Come trovare la motivazione quando ti senti bloccata – Strategie pratiche per superare la procrastinazione e iniziare il cambiamento

Sentirsi bloccati è una condizione comune quando la motivazione sembra sfuggirci. Tuttavia, è possibile superare questo ostacolo e iniziare il cambiamento attraverso strategie pratiche e mirate.

□ Riconoscere il blocco:

- Identifica i pensieri o le paure che ti trattengono. A volte il blocco nasce dalla paura di fallire o dalla pressione di dover raggiungere standard troppo elevati.
- Consapevolezza è il primo passo per liberarsi dalla procrastinazione.

□ Definire obiettivi piccoli e concreti:

- Inizia con un'azione semplice e chiara. Esempio: Se vuoi scrivere un progetto, inizia aprendo un documento e scrivendo solo il titolo.
- Premiati: Ogni piccolo passo avanti merita un riconoscimento. Questo rafforza la motivazione a continuare.

□ Tecnica del "tempo breve":

- Dedica 10-15 minuti all'attività che vuoi iniziare. Una volta iniziato, spesso trovi la forza per andare avanti più del previsto.

□ Visualizzare il risultato:

- Immagina quanto ti sentirai soddisfatta dopo aver completato il compito. Questa visione positiva può darti la spinta iniziale per agire.

□ Accettare il cambiamento graduale:

- Non pretendere di trasformare tutto in un giorno. Il cambiamento è un processo, e ogni piccolo progresso è prezioso.

2. Il senso di colpa dopo una relazione tossica: perché è una trappola e come liberarsene

Il senso di colpa è una delle trappole emotive più comuni dopo una relazione tossica. Spesso si prova un peso irrazionale per quello che è successo, anche quando non si è responsabili.

□ Perché è una trappola:

- Colpa indotta: In una relazione tossica, è frequente che l'altra persona manipoli o faccia sentire inadeguati, creando un senso di colpa artificiale.
- Autosabotaggio: Il senso di colpa ti blocca, impedendoti di andare avanti e di valorizzare te stessa.
- Difficoltà a distinguere i ruoli: Potresti sentirti responsabile per i problemi, anche quando erano causati da comportamenti dell'altro.

□ Come liberarsene:

- Riconosci il tuo valore: Il fallimento di una relazione non definisce chi sei. Ogni persona ha diritto a relazioni sane e rispetto.
- Perdona te stessa: Anche se hai commesso errori, questi sono parte dell'esperienza umana. Non lasciarli diventare il tuo peso.
- Tecniche pratiche: Usa esercizi di scrittura per esternare i sensi di colpa, come una lettera che poi puoi simbolicamente distruggere o abbandonare.

- Liberarti dalla colpa ti permette di vedere la relazione tossica come un capitolo chiuso e di concentrarti sulla tua crescita personale.



ASSOCIAZIONE DONNE IN RINASCITA ETS

OBIETTIVI

LARA BOSCOLO

3. Gestire nostalgia e paura del futuro dopo una relazione tossica

La fine di una relazione tossica spesso lascia una combinazione di nostalgia per ciò che era positivo e paura del futuro che si presenta incerto.

□ **A**ffrontare la nostalgia:

- Separare il positivo dal negativo: Accetta che nella relazione c'erano momenti belli, ma anche dinamiche distruttive. Concentrati sul fatto che hai scelto il cambiamento per il tuo benessere.

- Ricorda la realtà: Ripercorri le ragioni che ti hanno portata a chiudere, per non idealizzare la relazione.

□ **S**uperare la paura del futuro:

- Sguardo positivo: Focalizzati sulle opportunità che questa nuova fase può offrire: nuove relazioni, nuove esperienze, crescita personale.

- Azioni concrete: Costruisci una lista di obiettivi e desideri che vuoi raggiungere. Il futuro non è da temere, ma da modellare secondo i tuoi termini.

- Tecniche di grounding: Quando la paura si fa troppo intensa, pratica esercizi di respirazione e mindfulness per ritrovare la calma nel presente.

□ **C**on il tempo, imparerai a gestire queste emozioni e a vedere il futuro come una possibilità di rinascita.

4. Creare una Nuova Routine di Benessere per Ripartire

Dopo una fase difficile, costruire una routine che favorisca il benessere è essenziale per rimettersi in piedi e ritrovare energia e serenità.

□ **E**lementi fondamentali della routine:

- Sonno regolare: Imposta orari fissi per dormire e svegliarti, creando una routine che rigeneri corpo e mente.

- Alimentazione sana: Introduci cibi freschi e nutrienti, come frutta, verdura e alimenti integrali. Riduci il consumo di zuccheri e cibi processati.

- Attività fisica: Anche solo 20 minuti di movimento al giorno, come una passeggiata, possono migliorare il tuo umore.

□ **I**ncludi pratiche di cura interiore:

- Momenti di gratitudine: Scrivi ogni giorno 3 cose per cui sei grata, anche se sono piccole.

- Mindfulness: Dedica qualche minuto alla respirazione consapevole per ridurre stress e aumentare il focus.

- Creatività: Trova attività che ti rendano felice, come disegno, scrittura o musica.

□ **P**iano per ripartire:

- Definisci una routine settimanale che includa attività fisiche, emotive e mentali.

- Concentrati sui progressi e non sul perfezionismo. Ogni piccolo passo è una vittoria.

□ **U**na nuova routine di benessere è il primo passo per riscoprire la gioia e ritrovare il controllo sulla tua vita.

ASSOCIAZIONE DONNE IN RINASCITA ETS

OBIETTIVI

CHIARA FLISI

1. Rinascere dopo la fine di una relazione importante

La fine di una relazione significativa può essere uno dei momenti più difficili nella vita, ma rappresenta anche un'opportunità per riscoprirsi e ricominciare.

□ Affrontare il dolore:

- Accetta le emozioni: Permettiti di vivere il dolore, la rabbia e la tristezza senza reprimerle. Questi sentimenti fanno parte del processo di guarigione.

- Dai valore alla tua storia: Riconosci che la relazione ha avuto un ruolo nella tua crescita e che il suo termine è un passo necessario verso nuovi orizzonti.

□ Riprendere il controllo della tua vita:

- Risorse personali: Concentrati sulle tue passioni, hobby e talenti che magari hai messo da parte durante la relazione.

- Nuovi obiettivi: Usa questo momento per riflettere su ciò che vuoi davvero e fissa nuove mete per il futuro.

□ Rinascere con forza:

- Circondati di positività: Trascorri del tempo con persone che ti supportano e ti fanno sentire amata e apprezzata.

- Ricorda il tuo valore: Non lasciare che una rottura definisca chi sei; sei molto più della tua relazione passata.

2. Come costruire una solida autostima e bastare a sé stesse

L'autostima è il pilastro di una vita indipendente e soddisfacente. Quando impari a bastare a te stessa, scopri che la tua felicità non dipende dagli altri.

□ Coltivare l'amore per sé:

- Parla a te stessa con gentilezza: Evita il dialogo negativo e sostituiscilo con affermazioni positive sul tuo valore.

- Pratica la cura di sé: Dedicati tempo e attenzione; che sia un momento di relax, un'attività creativa o fisica, tratta te stessa con amore.

□ Riconoscere il proprio valore:

- Elenco dei tuoi punti di forza: Scrivi le qualità che apprezzi di te stessa, sia grandi che piccole.

- Smetti di cercare approvazione: Non hai bisogno che gli altri validino chi sei; tu sei già abbastanza.

□ Essere autosufficienti:

- Indipendenza emotiva: Lavora per essere felice da sola, senza dipendere da una relazione o conferme esterne.

- Obiettivi personali: Concentrati su ciò che ti rende soddisfatta e realizzata, senza confrontarti con gli altri.



ASSOCIAZIONE DONNE IN RINASCITA ETS

OBIETTIVI

CHIARA FLISI

3. Comunicare efficacemente in coppia

La comunicazione è il cuore di ogni relazione sana. Saper esprimere i propri pensieri, ascoltare l'altro e risolvere i conflitti con empatia rafforza il legame di coppia.

□ **Ascolto attivo:**

- Presta attenzione: Ascolta il partner senza interrompere, dimostrando interesse per ciò che dice.
- Empatia: Cerca di comprendere il punto di vista dell'altro, anche se differente dal tuo.

□ **Esprimere i propri bisogni:**

- Sii chiara e onesta: Comunica ciò che senti e di cui hai bisogno senza paura di essere giudicata.
- Usa il "linguaggio IO": Parla in prima persona ("Io mi sento") invece di accusare ("Tu fai sempre").

□ **Gestire i conflitti:**

- Mantieni la calma: Evita di reagire impulsivamente e prenditi il tempo per riflettere prima di parlare.
- Trova soluzioni insieme: Concentrati sulla ricerca di compromessi che soddisfino entrambi.

Conclusione:

Imparare a comunicare con apertura e rispetto migliora la qualità della relazione e crea un ambiente sicuro in cui entrambi i partner si sentono ascoltati e apprezzati

ASSOCIAZIONE DONNE IN RINASCITA ETS

OBIETTIVI

CHIARA GIARDINA

Alla Scoperta dell'Equilibrio Alimentare e del Benessere

Una corretta alimentazione non significa solo scegliere cibi sani, ma anche costruire un equilibrio che influenzi positivamente energia, umore e salute mentale. Vediamo come bilanciare la dieta con alcuni modelli fondamentali!

1. Equilibrio Alimentare: La Base per il Benessere

L'equilibrio alimentare è la capacità di nutrirsi in modo sano senza eccessi né privazioni, garantendo al corpo tutti i nutrienti necessari. Un'alimentazione equilibrata si basa su:

- **Varietà:** Consumare diversi gruppi alimentari (proteine, carboidrati, grassi, vitamine).
- **Qualità:** Preferire alimenti freschi e non trasformati.
- **Quantità:** Mangiare nelle giuste proporzioni senza eccedere.

Mantenere questa armonia favorisce la salute fisica e il benessere emotivo, prevenendo disturbi legati ad alimentazione squilibrata.

2. Il Piatto Bilanciato di Harvard

È un modello ideato dalla Harvard School of Public Health per garantire un pasto sano e nutriente, senza dover contare le calorie.

□ **Struttura del piatto:**

- ✓ 50% Verdure e frutta: Forniscono fibre, vitamine e antiossidanti.
- ✓ 25% Proteine sane: Pesce, legumi, uova, carne magra o tofu.
- ✓ 25% Carboidrati complessi: Cereali integrali, riso, quinoa, farro, per un'energia duratura.
- ✓ Grassi sani: Da olio d'oliva, frutta secca e semi.
- ✓ Acqua come bevanda principale: Limitando bibite zuccherate e alcolici.

□ Questo approccio riduce il rischio di obesità, diabete e problemi cardiovascolari, garantendo nutrizione ottimale senza sacrifici.



ASSOCIAZIONE DONNE IN RINASCITA ETS

OBIETTIVI

CHIARA GIARDINA

3. La Ruota dell'Equilibrio Alimentare-Emotivo

Oltre al corpo, anche la mente gioca un ruolo fondamentale nel modo in cui ci nutriamo. La ruota dell'equilibrio alimentare-emotivo aiuta a riconoscere e modificare le abitudini che influenzano il nostro rapporto con il cibo.

□ Elementi chiave della ruota:

- ✦ Consapevolezza emotiva: Evitare di mangiare solo per stress, tristezza o nervosismo.
- ✦ Ascolto del corpo: Riconoscere la fame reale e distinguere dai segnali emotivi.
- ✦ Piacere del cibo: Mangiare con gratitudine, senza sensi di colpa, gustando ogni boccone.
- ✦ Routine equilibrata: Stabilire orari regolari per i pasti senza saltarli o mangiare in eccesso.
- ✦ Gestione dello stress: Usare tecniche alternative come meditazione e attività fisica per evitare il "comfort food" emotivo.

□ Un approccio consapevole all'alimentazione migliora salute, energia e stabilità emotiva, creando un legame sano con il cibo e con sé stessi.

✦ Il cibo è nutrimento, energia e connessione con noi stessi! Praticare un'alimentazione equilibrata permette di sentirsi più forti e centrati, influenzando positivamente corpo e mente. □ □ □

ASSOCIAZIONE DONNE IN RINASCITA ETS

OBIETTIVI

BARBARA GIANETTI

1. Introduzione al Risveglio del Femminile e Accoglienza del Dolore

Il Risveglio del Femminile è un viaggio profondo di connessione con sé stesse, con la propria energia intuitiva e creativa. È un cammino che inizia con l'accoglienza del dolore, un passaggio necessario per trasformare le ferite in saggezza.

- Accoglienza come guarigione: Aniché temere o reprimere il dolore, impariamo a dargli spazio. Attraverso questa accettazione, il dolore perde la sua forza distruttiva e diventa una porta per la crescita.

- Collegarsi al proprio femminile: Questo processo di risveglio ci invita a lasciar andare i condizionamenti, abbracciando la nostra essenza autentica.

✧✧ Risvegliare il Femminile significa riscoprire il proprio potere interiore e utilizzare l'energia emotiva come strumento di trasformazione.

2. Yoga: Nutrimento del Corpo, Trasformazione Fisica e Radicamento nella Madre Terra

Lo Yoga rappresenta un modo per nutrire il corpo e rafforzarlo, favorendo al contempo l'equilibrio tra mente e spirito.

- Nutrire il corpo: Attraverso il movimento e la respirazione, lo yoga aumenta la consapevolezza corporea, migliora la flessibilità e libera tensioni accumulate.

- Trasformazione fisica: Praticare yoga in modo regolare trasforma il corpo non solo fisicamente, ma lo prepara a sostenere e integrare l'energia del risveglio femminile.

- Radicamento nella Madre Terra: Alcune posizioni, come la montagna o l'albero, stimolano il radicamento, ricordandoci la connessione profonda con la Terra. Questo radicamento ci dona stabilità emotiva e ci permette di attingere energia dalla natura, rafforzando il legame con il nostro corpo.

□ Illo yoga è uno strumento potente per connettersi con il qui e ora, riscoprendo il corpo come tempio della nostra energia.

3. Meditazione: Nutrimento della Mente e Risveglio del Potere Trasformativo

La meditazione è una pratica fondamentale per calmare la mente e accedere alle profonde energie trasformative che ognuno di noi possiede.

- Nutrimento della mente: Attraverso il silenzio e l'attenzione consapevole, la meditazione libera la mente dai pensieri ricorrenti e crea spazio per intuizioni e chiarezza.

- Risveglio del potere trasformativo: Quando ci immergiamo nella meditazione, entriamo in contatto con una forza interiore capace di trasformare il dolore in forza, l'incertezza in fiducia e il blocco in movimento.

□ Esercizio pratico: Concentrati sul respiro. Durante ogni inspirazione, immagina di assorbire energia rigenerativa; con ogni espirazione, lascia andare tensioni ed emozioni negative. Ripeti affermazioni positive come: "Sono forte e connessa alla mia energia interiore."

□ La meditazione ti guida verso la scoperta di un sé più potente, radicato e creativo.



ASSOCIAZIONE DONNE IN RINASCITA ETS

OBIETTIVI

BARBARA GIANETTI

4. Trasformazione da Madre a Crona: Luna Nuova e Menopausa, Cambiamenti e Rinascita

Il passaggio dalla fase di Madre a quella di Crona (saggia) rappresenta un importante momento di cambiamento nella vita di una donna. La menopausa, spesso vissuta con timore, può invece essere un momento di risveglio e rinascita creativa.

- La simbologia della Luna Nuova: Questo passaggio è simile alla luna nuova: un ciclo termina per dare inizio a uno nuovo, pieno di potenziale. La luna nuova simboleggia introspezione, rinnovamento e fertilità creativa.

- Accoglienza dei cambiamenti: La menopausa è un'opportunità per lasciar andare ciò che non serve più, abbracciando una nuova energia. Questo periodo può portare maggiore consapevolezza e libertà interiore.

- Nuova energia creativa: La Crona è portatrice di saggezza e intuizione. È un momento per esplorare nuovi progetti, condividere esperienze e utilizzare la propria energia per sé stesse e per gli altri.

□ La trasformazione da madre a crona è una celebrazione di ciò che è stato e di ciò che verrà. È il momento di abbracciare la tua saggezza e rinascere in una nuova versione di te stessa.

ASSOCIAZIONE DONNE IN RINASCITA ETS

OBIETTIVI

XIOMARA LEIVA - Piacere Sessuale Femminile

Tema 1:

1. Il rapporto sessuale: uno spazio troppo spesso instabile e insoddisfacente per molte donne.
2. Per tante, l'intimità non è un momento di connessione, ma un territorio fragile, in cui si muovono frustrazione, silenzi e aspettative deluse. Eppure, parlare di insoddisfazione è solo il primo passo.
3. Quello che fa davvero la differenza è dare un nome preciso a ciò che non funziona. È fondamentale portare chiarezza e specificità, perché solo così si possono individuare le vere aree su cui lavorare — all'interno della relazione, ma anche dentro di sé. Riconoscere tutto questo non è colpa. È consapevolezza. E la consapevolezza è il primo, vero atto d'amore che possiamo fare per noi stesse e per il nostro rapporto.

Tema 2:

1. Quando manca una relazione stabile e si vive in un ciclo continuo di cambi di partner, possono emergere insicurezze profonde e difficoltà nel costruire un legame sano e duraturo.
2. Questo schema relazionale instabile spesso compromette la capacità di restare, di radicarsi, di coltivare un rapporto equilibrato.
3. Diventa complicato sviluppare un dialogo autentico, basato sulla fiducia e sull'ascolto reciproco. Anche l'intimità ne risente: il rapporto sessuale può perdere la sua forza connettiva e trasformarsi in un momento svuotato, ripetitivo, privo di profondità emotiva.
4. Ci si ritrova così intrappolati in un ciclo di relazioni che iniziano e finiscono senza mai evolvere davvero. Si entra e si esce da una storia all'altra, senza riuscire a costruire quella connessione profonda e autentica che dà senso alla coppia.
5. Ma riconoscere questo schema è il primo passo per uscirne

Tema 3:

1. Difficoltà a raggiungere l'orgasmo: quando la mente non si ferma.
2. Per molte donne, il piacere viene bloccato da una mente costantemente attiva.
3. Durante il rapporto, anziché vivere il momento, emergono pensieri intrusivi: preoccupazioni, ansie, giudizi su di sé. Questo continuo dialogo mentale impedisce di lasciarsi andare, ostacolando la connessione con il corpo e con l'altro. Il risultato? Un'intimità vissuta "a metà", dove l'orgasmo sembra sempre troppo lontano. La buona notizia è che si può lavorare su questo: attraverso consapevolezza, presenza e ascolto, è possibile tornare a vivere un piacere pieno e autentico.

Tema 4:

1. La crisi di coppia (e sessuale) non è la fine. È un passaggio.
2. Anche se dolorosa, una crisi può essere una straordinaria occasione di crescita. Quando qualcosa si rompe, emergono bisogni ignorati, ferite non viste, desideri messi a tacere. È proprio in quel momento che la relazione — e l'intimità — possono trasformarsi in qualcosa di più autentico.
3. Una crisi ci costringe a fermarci, guardarci dentro e ridefinire ciò che vogliamo.
4. Può diventare il punto di partenza per una comunicazione più vera.
5. Può riaccendere il desiderio, ma su basi nuove: fatte di ascolto, vulnerabilità, presenza.
6. Non è facile. Ma spesso, dopo una crisi affrontata con consapevolezza, la relazione diventa più solida.

Associazione
DONNE IN RINASCITA ETS



EROS
PER PIACERE

XIOMARA LEIVA
Counselor Integrale

Coach Neuro Relazionale, Consulente Sessuale,
Esperta in Respiro Circolare Consapevole e tecniche
di Breathwork.
Riscopri il piacere, libera la tua energia erotica, ritrova
la complicità con il tuo partner.

ASSOCIAZIONE DONNE IN RINASCITA ETS

OBIETTIVI

ROBERTA PIZZI

Sono Roberta Pizzi, Business Manager, Community Leader e specialista del Metodo SEP (Sviluppo Edificazione Personale).

Aiuto le donne a riconoscere il proprio valore, a liberarsi dalle catene interiori e a costruire autonomia economica, attraverso un percorso profondo di trasformazione emotiva e azione concreta.

Il mio lavoro nasce da un'intuizione semplice ma rivoluzionaria: una donna che guarisce il suo rapporto con il denaro, guarisce anche il modo in cui si guarda allo specchio.

Cosa propongo: 4 Incontri, 4 Svolte di Vita

1. "Rinascere: Scrivi la Storia che Meriti"

Un viaggio dentro te stessa per riconoscere chi sei oggi e chi puoi diventare.

Scardiniamo i vecchi copioni ("non sono capace", "non è per me") e iniziamo a riscrivere la tua identità di donna potente, viva e libera.

Obiettivo: risvegliare l'autenticità, rompere le narrazioni limitanti, accendere il potenziale.

2. "Relazioni che Sollevano: Costruisci la tua Rete di Valore"

Ti insegno a riconoscere relazioni tossiche e a creare connessioni vere, sane, collaborative.

Una rete fatta di scambi reali e reciproci, non di maschere o ruoli imposti.

Obiettivo: passare dalla solitudine alla collaborazione, dal bisogno alla scelta consapevole.

3. "Il Tempo per Te: Smettila di Metterti per Ultima"

Impariamo insieme a riappropriarci del tempo come atto di amore verso sé stesse.

Organizzazione, gestione e presenza: non esiste libertà esterna senza tempo interno.

Obiettivo: creare spazio mentale, emozionale e pratico per la tua evoluzione.

4. "Il Denaro è Donna: Potere, Libertà, Azione"

Questo è l'incontro che cambia tutto.

Lavoriamo sulle credenze sbagliate, sul senso di colpa, sull'insicurezza legata ai soldi.

E passiamo all'azione: ti mostro come puoi iniziare a costruire una reale indipendenza economica con strumenti, metodo e visione.

Obiettivo: trasformare il denaro da problema a alleato, da paura a possibilità.



Per chi è questo progetto

Per donne che:

- Sentono che la loro vita non le rappresenta più
- Vogliono smettere di sopravvivere e cominciare a scegliere
- Desiderano un cambiamento vero, non cosmetico
- Sono disposte a lavorare dentro e fuori, con responsabilità e coraggio.

ASSOCIAZIONE DONNE IN RINASCITA ETS

OBIETTIVI

SONIA VOLPATO –

DALLA GABBIA ALLA LIBERTÀ: QUATTRO PASSI PER RIMETTERTI AL CENTRO DELLA TUA VITA

1. Le 3 gabbie in cui viviamo: ho strutturato le quattro serate partendo dall'analizzare perché ci sentiamo ingabbiate o soffocate. Le 3 gabbie in cui possiamo vivere possono essere: il dovere, il giudizio degli altri ed il senso di colpa.
2. Chi siamo davvero?: nella seconda serata abbiamo cercato di capire chi siamo davvero: chi siamo al di là dei ruoli, dei doveri e delle aspettative altrui ed è stata divisa in tre parti:
 - Quanto ti sei identificata con i ruoli che ricopri?
 - Tre cause del fatto che tu ti sia allontanata dalla tua vera TE: il conformismo invisibile, le aspettative esterne, il pilota automatico
 - Infine riscopri i tuoi desideri ed i tuoi bisogni autentici, partendo dall'ascolto di te stessa.
3. Confini sani: durante la terza serata è stato affrontato un tema cruciale: il diritto di mettere confini ed abbiamo visto che è durante l'infanzia che noi impariamo a metterli. Il senso di colpa e la paura del rifiuto dell'abbandono e della solitudine sono due possibili cause alla difficoltà a mettere confini sani ed equilibrati. Ci possono essere confini troppo deboli e assenti, altri troppo forti e rigidi. Quelli sani ed equilibrati ci aiutano a dire NO senza sentirsi in colpa, a rispettare e far rispettare i propri bisogni, ad essere disponibili con gli altri, ma senza sacrificare se stesse e ad avere relazioni più autentiche e rispettose. È stata fornita poi la formula del dire "NO con gentilezza"
4. Agisci! nell'ultima serata si è visto che non basta comprendere i propri schemi e desiderare il cambiamento, bisogna iniziare ad agire concretamente. Ecco allora la paura di cambiare e dell'ignoto, il ciclo dell'auto sabotaggio e la mancanza di supporto giocano un ruolo importante sia nell'iniziare che nel mantenere un proprio cambiamento.



SONIA VOLPATO
Pedagogista e counselor

Percorsi e corsi personalizzati per:

- donne intrappolate nei doveri e nei ruoli
- riconoscere il proprio valore, bisogni e sogni
- imparare a mettere sani confini

ASSOCIAZIONE DONNE IN RINASCITA ETS

OBIETTIVI

GABRIELLA MANICONE

Guida alla Trasformazione Energetica ed Emotiva

□ Gabriella Manicone – Life Coach e Operatrice olistica di Tapping Alchemico

La vita è un viaggio di trasformazione, e spesso le ferite del passato condizionano la nostra capacità di vivere pienamente. Attraverso il tapping e un approccio consapevole, è possibile liberarsi da queste emozioni bloccanti e costruire un'esistenza autentica e appagante.

□ Dalle Ferite alla Libertà: Ritrova Te Stessa e Crea la Vita che Meriti

Ogni ferita che abbiamo vissuto non deve definire il nostro futuro. Il percorso di guarigione permette di *trasformare il dolore in forza*, restituendoci la libertà di essere chi siamo veramente.

□ Come funziona?

- Identificare le emozioni che bloccano il cambiamento.
- Sciogliere il carico emotivo con tecniche di tapping e riequilibrio energetico.
- Ritrovare sicurezza, amore per sé e autonomia nelle relazioni.
- ✦✦ Trasforma la tua storia, abbraccia la tua rinascita!

□ La Ferita di Abbandono – Ritrovare Sé Stessa

La paura di essere lasciate sole può portare a dipendenze emotive, bisogno continuo di attenzione e difficoltà nel vivere serenamente la propria autonomia.

□ Come superarla?

- Riconoscere che il valore personale non dipende dalla presenza o dall'amore degli altri.
- Dare a sé stesse ciò che si cerca fuori: ascolto, cura, sicurezza.
- Rafforzare il legame con il proprio sé interiore per costruire relazioni sane.
- Metti di cercare nell'altro ciò che puoi già trovare in te stessa!



ASSOCIAZIONE DONNE IN RINASCITA ETS

OBIETTIVI

GABRIELLA MANICONE

□ La Ferita da Rifiuto – Da Invisibile a Indispensabile

Essere rifiutate o ignorate può minare profondamente l'autostima e creare la sensazione di non essere abbastanza.

□ Come trasformarla?

- Sciogliere il senso di vergogna e sostituirlo con il riconoscimento del proprio valore.
- Costruire sicurezza interna, indipendente dal giudizio degli altri.
- Esprimere la propria autenticità senza paura di essere rifiutate.

□ La tua luce merita di brillare senza bisogno di autorizzazioni!

□ La Ferita da Ingiustizia – Liberarsi dal Bisogno di Dimostrare

Se senti di dover sempre *lottare per essere riconosciuta* , probabilmente porti dentro questa ferita. La rigidità e il perfezionismo spesso nascono da un bisogno profondo di validazione.

□ Come spezzare questo schema?

- Accettare che il tuo valore non dipende dalla perfezione o dalla performance.
- Lasciare andare il bisogno di controllo e dimostrazione.
- Sostituire la ricerca di riconoscimento con una piena fiducia in sé.

□ Tu sei meritevole già così, senza bisogno di conferme esterne!

□ La Ferita da Umiliazione – Riscoprire il Piacere di Essere Se Stessa

La vergogna e l'inadeguatezza possono bloccare la crescita e impedirvi di vivere con autenticità.

□ Come liberarsi da questa ferita?

- Riconoscere che non sei il tuo passato o le etichette che ti hanno imposto.
- Riappropriarti della tua libertà di esprimere chi sei, senza timore del giudizio.
- Coltivare il piacere di essere sé stessa, senza compromessi.

□ Nessuno ha il diritto di definire il tuo valore. Sei perfetta nella tua unicità!

□ La Ferita da Tradimento – Aprirsi di Nuovo alla Fiducia

Il tradimento porta con sé la paura del dolore, la difficoltà a fidarsi e il bisogno di controllo nelle relazioni.

□ Come sciogliere questo blocco?

- Lasciare andare la necessità di difendersi continuamente.
- Separare il passato dal presente: ogni storia è nuova, non tutti tradiranno.
- Costruire fiducia senza paura, vivendo relazioni più leggere e autentiche.

□ Quando lasci andare la paura, apri le porte a un amore vero e sereno!

✦ La vera trasformazione inizia quando scegli di liberarti dai pesi del passato e abbracci la tua crescita!

ASSOCIAZIONE DONNE IN RINASCITA ETS

OBIETTIVI

RAMONA OTTINO

✧✧ Liberarsi dalle Catene del Passato: Un Percorso di Rinascita ✧✧

1. Lasciar andare le ferite del passato

Il dolore emotivo vissuto in passato spesso continua a influenzare le relazioni e l'autostima, facendoti sentire inadeguata o indegna di amore. Ma il passato non deve definire il tuo presente.

- Accettare e riconoscere il dolore: Dare valore alla propria storia senza permettergli di controllarti.
- Imparare a perdonare (se stessi e gli altri): Non significa giustificare, ma liberarsi dal peso emotivo che blocca la crescita.
- Coltivare l'amore per sé: Attraverso piccoli gesti quotidiani, come parole gentili verso di te e il riconoscimento dei tuoi successi.

Ritrovando equilibrio emotivo, smetti di sentirti inadeguata e inizi finalmente a vedere il tuo valore, permettendoti di costruire relazioni sane e autentiche.

2. Imparare a dire NO senza sensi di colpa

Il desiderio di essere accettati e approvati può far sì che tu dica sì quando invece vorresti dire no , causando stress e disconnessione con la tua vera volontà.

- Comprendere che dire NO non significa rifiutare l'amore: È un atto di rispetto per te stessa.
- Eliminare il bisogno di approvazione continua: La tua autostima non dovrebbe dipendere dal giudizio degli altri.
- Praticare il NO con gentilezza e fermezza: Inizia dalle piccole cose, per rafforzare la tua sicurezza interiore.

Quando impari a porre dei confini, guadagni rispetto, libertà e un forte senso di autenticità.

3. Sciogliere schemi inconsci e convinzioni limitanti

Spesso i blocchi che impediscono di essere se stessi derivano da credenze radicate nel passato, trasmesse dalla famiglia, dalla società o da esperienze vissute.

- Identificare le convinzioni limitanti: "Non sono abbastanza", "Non posso farcela", "Devo accontentarmi".
- Sostituire le vecchie credenze con nuove affermazioni: "Ho valore", "Merito di essere felice", "Posso scegliere per me".
- Agire concretamente: Non basta cambiare mentalmente, bisogna dimostrarlo con azioni reali.

Liberarsi da questi schemi porta cambiamenti immediati, permettendoti di vivere finalmente in armonia con la tua vera essenza.

□ **Tu meriti di essere te stessa, senza paura e senza compromessi!** □ □



ASSOCIAZIONE DONNE IN RINASCITA ETS

PROGETTI IN CORSO

1. Registrazione del marchio 'DONNE IN RINASCITA'

2. Accreditalmento MIM

Benefici - fondi pubblici, esenzione delle tasse, possibilità di usufruire della Carta del Docente per corsi formativi, di aggiornamento, riqualificazione professionale e crescita personale, inclusi workshop, seminari e attività di coaching e sessioni di tutoraggio individuale.

I Benefici dell'Accreditamento MIUR per i Corsi delle Counselor di Donne in Rinascita ETS

L'accreditamento MIUR (Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca) rappresenta un passo fondamentale per l'associazione Donne in Rinascita ETS e per i counselor del nostro team, portando con sé molteplici vantaggi sia per le professioniste che per le donne che seguono i corsi.



1. Riconoscimento Ufficiale

Grazie all'accreditamento MIUR, i corsi dei counselor acquisiranno uno status ufficiale e riconosciuto a livello nazionale, aumentando la fiducia e la credibilità verso i servizi offerti.

2. Attestati Validati

Le partecipanti ai corsi potranno ottenere attestati riconosciuti, utili non solo per la crescita personale, ma anche per scopi professionali e curriculari. Questo permette alle donne di valorizzare il loro percorso formativo.

3. Accesso alla Carta Docente

I corsi accreditati potranno essere usufruiti anche da insegnanti grazie alla Carta Docente : un bonus di 500 euro annuali spendibile per la formazione. Questo rappresenta un'opportunità importante per allargare il bacino di partecipanti.

4. Opportunità di Crescita Professionale

Per i counselor del team, l'accreditamento significa ampliare le proprie competenze e consolidare la propria posizione come professioniste qualificate e riconosciute nel campo del supporto e del benessere personale.

5. Maggiore Impatto Sociale

Con il riconoscimento del MIUR, l'associazione potrà ampliare la portata delle sue attività, coinvolgendo un numero sempre maggiore di donne, sostenendole in un percorso di rinascita personale e professionale.

Un Obiettivo Comune

Lavoriamo insieme per rendere questo traguardo una realtà, per il bene di tutte le donne che vogliono rinascere e delle professioniste che desiderano continuare a fare la differenza.

ASSOCIAZIONE DONNE IN RINASCITA ETS

1. SOSTEGNO E PARTECIPAZIONE

I Benefici del Tesseramento con Donne in Rinascita ETS

Tesserarsi con Donne in Rinascita ETS significa entrare a far parte di una comunità che sostiene, ispira e accompagna le donne nel loro percorso di rinascita personale e professionale. È un gesto concreto di appartenenza e solidarietà che porta con sé numerosi vantaggi.

Perché tesserarsi?

- ✓ Accesso a corsi e consulenze con tariffe agevolate
- ✓ Eventi esclusivi in cui creare connessioni e condividere esperienze
- ✓ Supporto e sorellanza all'interno di un gruppo dedicato alla crescita personale
- ✓ Possibilità di partecipare attivamente alle iniziative dell'associazione
- ✓ Sportelli di ascolto Telefono Viola, per ricevere aiuto qualificato

Unisciti a noi e sostieni la missione!

Ogni tessera contribuisce a mantenere attive le attività e a offrire sostegno concreto alle donne che hanno bisogno di aiuto. Insieme, possiamo fare la differenza!

Come tesserarsi?

- Compila il modulo di iscrizione
- Effettua il pagamento euro 30 della quota annuale
Banca Intesa Sanpaolo Roma
Iban IT08T0306909606100000408674
Associazione Donne in Rinascita ETS
- Ricevi la tua tessera e diventi parte della rete Donne in Rinascita

La tua partecipazione è importante! Scrivici per maggiori dettagli e tesserati oggi stesso!



Iscrizione all'associazione Donne in Rinascita ETS
Compila il modulo per richiedere l'ammissione alla
associazione Donne in Rinascita ETS
www.assofacile.it

ASSOCIAZIONE DONNE IN RINASCITA ETS

2. RACCOLTA FONDI

'Offrire e Ricevere Sostegno' il motto della nostra Associazione e gruppo facebook Donne in Rinascita

<https://gofund.me/f49fe7dc>

Donazioni per sopportare l'Associazione **DONNE IN RINASCITA**.
Collaborazione trasparente e attiva per costruire una rete solida.

3. TELEFONO VIOLA



Modulo di prenotazione TELEFONO VIOLA. Sportello d'ascolto: DONNE IN RINASCITA. Benvenuta! Questo modulo è dedicato alle donne tesserate con l'associazione "Donne e rinascita ETS". Compilandolo potrai prenotare il tuo accesso al telefono viola per ricevere supporto e ascolto. docs.google.com

Telefono Viola: Un Ascolto per Ricominciare

L'associazione Donne in Rinascita ETS ha istituito il *Telefono Viola* per offrire un servizio di ascolto dedicato a tutte le donne del gruppo. È un'iniziativa che nasce dal cuore della nostra comunità, pensata per rispondere ai bisogni di chi affronta momenti difficili e cerca una voce amica.

Perché chiamare il Telefono Viola?

- Supporto emotivo immediato: Un aiuto per gestire situazioni di ansia, solitudine o stress.
- Ascolto senza giudizio: Un luogo sicuro dove potersi aprire e sentirsi comprese.
- Consigli pratici : Orientamento su come affrontare difficoltà personali, lavorative o familiari.
- Accesso ai nostri servizi: Informazioni sui corsi, eventi e consulenze dell'associazione.

Un Servizio Creato per Te

Il Telefono Viola non è solo uno strumento, ma una mano tesa, un segno tangibile della missione di Donne in Rinascita ETS: accompagnare ogni donna verso la propria rinascita, con coraggio e speranza.

Benefici del Telefono Viola

- Gratuità iniziale : Il servizio è accessibile senza costi iniziali, per permettere a tutte di avvicinarsi senza ostacoli.
- Professionalità garantita : Le chiamate sono gestite da esperte counselor del nostro team, capaci di offrire un supporto qualificato.
- Rete di sostegno: Grazie al Telefono Viola, le donne non si sentono più sole e possono entrare in contatto con la forza della nostra comunità.

Non aspettare: chiama il Telefono Viola e concediti il diritto di essere ascoltata e supportata. Insieme, possiamo superare qualsiasi difficoltà!

ASSOCIAZIONE DONNE IN RINASCITA ETS

CONTATTI

Associazione Donne in Rinascita ETS

Sede legale: Via Magenta 5, 00185 Roma

Cellulare: 0039 3780619247

E-mail: donneinrinascita@yahoo.com

Pec: donneinrinascita24@pec.it

Facebook: <https://www.facebook.com/share/g/16dT57ahRp>

Instagram: [https://www.instagram.com/donne_inrinascita2024?](https://www.instagram.com/donne_inrinascita2024?igsh=MXMzZG5rbmxyNzF1bQ==)

[igsh=MXMzZG5rbmxyNzF1bQ==](https://www.instagram.com/donne_inrinascita2024?igsh=MXMzZG5rbmxyNzF1bQ==)

Staff direttivo:

Vicepresidente: Giada Piccardi

Vicepresidente: Claudia Calò

Presidente: Gabriela Dorina Serban

Cellulare: 0039 3668312022

E-mail: divas2009@hotmail.it

Associazione
DONNE IN RINASCITA ETS



GIADA PICCARDI
staff direttivo

Founder metodo life champion

Associazione
DONNE IN RINASCITA ETS



CLAUDIA CALÒ
staff direttivo

Senior Health Coach

Associazione
DONNE IN RINASCITA ETS



GABRIELA DORINA SERBAN
staff direttivo

Presidente
Associazione Donne in Rinascita ETS

Fondatrice e amministratrice
gruppo Donne in Rinascita FB