



# Aliante

VOLARE NELLA VITA

è un progetto per voi giovani dedicato allo sviluppo delle abilità personali e di relazione; capacità decisive per tuffarsi nella vita nel modo migliore! Gli incontri affrontano temi importanti con un approccio innovativo, frutto delle ricerche all'avanguardia: utili e semplici lezioni spiegano le abilità mentre gli esercizi di comunicazione servono per condividere idee ed esperienze. Segue lo sviluppo di progetti personali in cui ognuno potrà applicare gli elementi compresi con la sua originalità.

Il gruppo di partecipanti si cimenterà inoltre con la realizzazione di un progetto comune che assumerà la forma dettata dai desideri e dai talenti dei giovani, attingendo alle tecniche classiche e spaziando nelle nuove tecnologie. Ogni giovane ha davanti a sé una straordinaria sfida: il proprio futuro.

Il progetto Aliante offre conoscenze, relazioni e divertente creatività per dare al futuro quella forma che realizza le vere aspirazioni!

Responsabile progetto *Silvana Tiani Brunelli*  
Docente *Silvano Brunelli*  
Coordinatrice *Irene Tessarin*  
Tutor *Giulio Frasson*

con la collaborazione del



**SEDE DEI CORSI**  
Borgo Podresca 1  
Prepetto, UD



**ISCRIZIONE**  
La partecipazione ai corsi è gratuita. Per aderire è richiesta l'iscrizione entro il Mercoledì prima dell'inizio del corso. I partecipanti ricevono il testo di studio, il manuale di esercizi e l'attestato di frequenza. Si consiglia l'adesione all'intero ciclo ma è possibile partecipare anche a singole lezioni.



**ORARIO:**  
9.30 - 10.00 accoglienza e iscrizioni  
10.00 - 12.30 lezione e condivisioni  
12.30 - 13.30 pausa pranzo  
13.30 - 17.00 applicazioni.



**CONTATTI**  
La segreteria è aperta da Lunedì al Venerdì dalle 9.00 alle 17.00.

**Matteo Basso Bondini**  
tel. 0432.713319  
mail: info@vitaeonlus.it

**Tutor: Irene Tessarin**  
tel. 0432.1840509  
cell. 338.4052214  
mail: irene@podresca.it

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

Grafica e Stampa: Tipografia Pellegrini-Il Cerchio

# Vitae ONLUS

Associazione di Volontariato per la Qualità dell'Educazione

con il contributo della



con il patrocinio del



# Aliante

VOLARE NELLA VITA



**ATELIER DI CRESCITA PERSONALE**  
per giovani dai 17 ai 29 anni



## 6 ottobre 2012 LE MIE RELAZIONI

L'impulso ad interagire con gli altri si manifesta in modo spontaneo ma per gestire la complessità delle esperienze abbiamo bisogno di vere e proprie abilità di relazione. Andremo ad esplorare l'universo dei rapporti umani: esprimersi, dare e ricevere, chiarire un malinteso, aiutare, collaborare...

## 7 ottobre 2012 LE MIE SCELTE

Scegliere è una delle abilità più importanti perché rappresenta il punto di partenza di molte avventure e dei progetti nella vita. L'atto del decidere non solo determina il nostro comportamento, ma dice anche molto di noi stessi, di chi siamo e di che cosa vogliamo ottenere. Affinare la capacità di scegliere è un appuntamento da non perdere!



## 1 dicembre 2012 IL MIO STILE DI VITA

Negli anni della gioventù ognuno adotta uno stile di vita che poi tende a mantenere anche in seguito. Indagheremo gli ingredienti che contribuiscono a modellare un modo di vivere: come maturare quelli validi e ambiti, come concludere abitudini inadatte. La nostra meta sarà: l'abilità di conquistare uno stile di vita adatto a sé stessi.

## 2 dicembre 2012 LA MIA IDENTITÀ SESSUALE

La femminilità e la virilità, la seduzione e il corteggiamento sono temi importanti perché conquistare la propria identità sessuale regala soddisfazione e pienezza. Conoscenza e buona comunicazione sono i requisiti più efficaci nell'affrontare l'emozionante esperienza dell'innamoramento e la grande sfida della relazione di coppia.



## 15 dicembre 2012 LA MIA CRESCITA

Immaginare il futuro e pensare che sarà migliore, è un bellissimo modo di percepire il fluire del tempo. Il miglioramento non proviene soltanto dai successi nei diversi campi della vita ma anche dalle conquiste personali. Studieremo gli strumenti utili per ideare e realizzare passi di crescita.

## 16 dicembre 2012 LA MIA ESPRESSIONE

Esprimere sé stessi è una vera e propria arte che richiede sincerità, autenticità, competenze e capacità di confronto. Molti rinunciano ad esprimere pensieri, sensazioni, emozioni e persino desideri restringendo così il loro orizzonte personale. Possiamo evitare di perdere parti preziose di noi, e conquistare la padronanza della nostra espressione!