

FAMILY BUILDING



Speciale iniziativa pensata per tutta la famiglia

**PER CONDIVIDERE INSIEME EMOZIONI ED ESPERIENZE
VACANZA IN BARCA A VELA IN CROAZIA CON LA FAMIGLIA**

COS'E' IL FAMILY BUILDING

È il team building per la famiglia.

La ri-costruzione del gruppo famiglia.

L'obiettivo è la condivisione per *ri-creare* il gruppo famiglia, dando nuovo vigore alle relazioni familiari.

Impegno comune per stabilire relazioni più equilibrate e funzionali, basate sull'ascolto reciproco, il libero scambio, il confronto diretto e la mutua comprensione.

A COSA SERVE IL FAMILY BUILDING

- **La famiglia è un team:** ha bisogno di stare insieme, di condividere momenti di attività quotidiana che la routine non sempre permette.
- Affrontare tensioni e conflitti, anche nei migliori team possono nascere contrasti, la famiglia in barca a vela può essere aiutata a sanare e ripristinare i rapporti tra i membri, per unire ciò che si è separato, per aprire il dialogo che si è chiuso.
- **Lavorare sui cambiamenti che hanno sconvolto l'equilibrio familiare.** Il team unito può superare anche le crisi più profonde come quelle create dalle varie fasi di vita della famiglia stessa: adolescenza dei figli, separazioni, creazione di un nuovo nucleo familiare, improvvisi momenti di crisi.

A CHI PUÒ SERVIRE IL FAMILY BUILDING

- Per famiglie che non hanno mai tempo di stare insieme
- Per famiglie con problemi di relazione tra i membri che la compongono
- Per famiglie che hanno bisogno di superare le crisi
- Per famiglie che hanno bisogno di riaprire il dialogo con i figli
- Per famiglie ricomposte

VIVERE IL CAMBIAMENTO IN MODO POSITIVO

Il cambiamento non sempre viene visto come un passaggio positivo, a volte è vissuto come una forzatura a cui non ci si vuole arrendere.

In ottica del benessere, ***cambiare significa costruire un nuovo equilibrio***, è un processo continuo di adattamento.

È un evoluzione del nucleo famiglia, essere un team significa condivisione di esperienze vissute insieme.

Cambiare si può, ma bisogna volerlo, solo così si trova la forza per mettere in discussione punti di vista e atteggiamenti.

“ La famiglia insieme può superare le difficoltà”

PERCHÉ LA FAMIGLIA IN BARCA A VELA

La barca a vela unisce divertimento e relax per dar vita ad un nuovo clima sereno, punto di partenza per dare il via al processo di cambiamento.

Il team building in barca a vela è stato pensato fino ad ora per le aziende, io lavoro con i gruppi famigliari da anni, e tutte queste famiglie mi hanno insegnato l'importanza dei valori basati sulla condivisione dei bisogni, ascolto attento alle esigenze di ciascuno, il confronto e la messa in discussione sono dinamiche che servono alla famiglia per crescere insieme.

La barca a vela offre un contesto perfetto perché permette, grazie allo spazio ristretto, l'emersione di tutti i conflitti mai espressi. Inoltre è un metodo efficace per ristabilire la coesione famigliare basata sul riconoscimento dei ruoli di ciascun membro. Esattamente come in barca: serve un equipaggio affiatato, dare e seguire ordini in completa armonia per condurre la barca lungo la navigazione prefissa.

La barca a vela unisce perché regala intense emozioni che resteranno per sempre nel cuore di chi le vive, esse rappresenteranno per sempre il patrimonio comune del nucleo famigliare.

COSA SI FA IN BARCA A VELA

- Soste e bagni nelle baie più belle;
- Si veleggia, e chi vuole, può giocare insieme allo skipper e provare a condurre la barca;
- La filosofia del building in barca a vela è il lavoro di gruppo: eseguire insieme le manovre di bordo.

COSA FA LA PSICOLOGA A BORDO

- Non si fa terapia famigliare.
- La psicologa è lo stimolo che sprona le azioni: dialogo, confronto e lavoro di gruppo.
- La psicologa media tutti questi processi in un clima sereno e divertente.

ORGANIZZAZIONE

- Da 6 a 8 persone per barca
- Infrasettimanale o weekend
- Si può scegliere se pernottare in barca o in hotel (il costo dell'hotel è a vostro carico)

DOVE SI VELEGGIA?

Partenza da Porto San Rocco Muggia (Trieste)

Direzione Croazia

PORTO SAN ROCCO

È a soli 15 minuti dal centro di Trieste. Porto San Rocco è situato in zona tranquilla fornito di tutti i servizi. Facile da raggiungere con tutti i mezzi di trasporto.

Come raggiungerlo

Via terra: l'autostrada A4 uscita Trieste – Lisert, si prosegue per circa 40 Km lungo la Grande Viabilità in direzione Muggia/Confine di Rabuiese/Confine di S. Bartolomeo fino alle indicazioni per Porto San Rocco.

Aeroporti più vicini: Trieste, Venezia, Portorose, Lubljana

DATE primavera/estate/autunno 2010. Puoi prenotare la tua adesione.

COSTI

Dipendono da:

- periodo (alta o bassa stagione) se infrasettimanale o weekend;
- la tipologia di barca scelta

RICHIEDI UN PREVENTIVO PERSONALIZZATO GRATUITO

Questa iniziativa è organizzata e promossa da:

- Studio Psicologia e Comunicazione della dott.ssa Patrizia Marzola – psicologa

www.psicologiaecomunicazione.it

Patrizia Marzola
psicologia e comunicazione

- Belfra Associazione Sportiva – Presidente e Socio fondatore Franca Belletti

www.belfra.it

BELFRA

A CHI CHIEDERE INFORMAZIONI

Patrizia Marzola Mail info@psicologiaecomunicazione.it

Cel 328 1971882 **Tel** 0521 1912155

LE BARCHE



Free Spirit

lunghezza 11,97 m
3 cabine doppie
1 bagno con doccia
Dinette trasformabile



Gaia Legend II

lunghezza 15,65 m
4 cabine doppie
4 bagni con doccia
Dinette trasformabile

Insieme per
il benessere

Patrizia Marzola  BELFRA
psicologia e comunicazione