

Benessere, cultura, libri, consulenze... questo e altro ancora è **#yourtruecolors**, la stagione degli eventi e incontri di DGP per il 2019/2020. L'accento sarà sul **benessere delle persone**. In primo piano anche gli **aspetti sociali, culturali, assistenziali e del mondo del lavoro**.

BENESSERE PSICO-FISICO

Stare bene con se stessi, sia fisicamente che mentalmente, superando blocchi ed altri limiti interni ed esterni. Attraverso corsi di yoga, mindfulness, teatro, laboratori dinamici etc.

CULTURA ED EVENTI

Vogliamo migliorare l'offerta socio-culturale del territorio dando la possibilità di affrontare temi da un'altra angolatura e prospettiva. Partecipa ai nostri eventi culturali, presentazione di libri etc.

ASSISTENZA E CONSULENZE

Servizi di assistenza psicologica, medica e legale. Consulenze sul mondo del lavoro, dalla presentazione del CV al mobbing, seminari sul valore della #diversity nelle aziende.

Di'Gay Project DGP

Associazione di Promozione Sociale e Culturale, senza scopo di lucro, è da sempre un luogo di accoglienza e di confronto. Attraverso la cultura e i progetti operiamo sui territori portando un punto di vista, inclusivo e distensivo. Proponiamo un modello diverso di persona per aiutare a sviluppare le competenze, le abilità ed il genio che sono in tutti noi.

in collaborazione con



fermentiattivi
Associazione di Promozione Sociale e Culturale, senza scopo di lucro, che pone al centro delle proprie attività la persona, nel rispetto delle diversità e delle pari opportunità per tutti, favorendo condizioni di sviluppo e di apprendimento per il raggiungimento del benessere personale, sociale e lavorativo.

**FAI IL PIENO DI
CULTURA E BENESSERE**

Una stagione di eventi per te!

Scopri il calendario sul nostro
sito e seguici sui social

CULTURA ED EVENTI

Conferenze di poesia, filosofia, storia e arte

Partecipa alle conferenze culturali tenute da esperte/i dei temi trattati. Tutti gli argomenti, che vanno dalla storia, alla filosofia, all'arte, sono trattati da un'angolatura diversa dal solito, nessun aspetto viene censurato o sotteso. La cultura vista sotto una lente diversa, sempre collegata alla società contemporanea.

Presentazione di libri e BookCrossing

La presentazione di libri è per noi un momento di confronto e condivisione, scegliamo libri di nicchia, a volte piccoli gioielli poco noti. Con l'autore si entra in una dimensione intima, senza barriere.

Organizziamo **eventi di BookCrossing** con reading di poesie: mentre si spulciano i libri portati dai partecipanti si leggono poesie proprie o di altri.

Eventi speciali

Partecipa ai nostri eventi speciali, organizzati in occasioni di date per noi importanti: dalla **Giornata Mondiale Contro l'AIDS** - 1 dicembre - alla **Giornata Contro l'OmoTransfobia** - 17 maggio - al **Transgender Day for Remembrance** - 20 novembre - agli eventi per la **settimana del Pride**, non perdere la cena per farci gli auguri di Natale e di buon anno!

INFORMAZIONI E PROGRAMMA

DGP è in via Costantino 82, 00145 Roma
digayproject.it - digayproject@gmail.com



DiGayProjectDGP



dgp_digayproject

BENESSERE PSICO-FISICO

Corso Mindfulness per la riduzione dello stress

La **Mindfulness** consente di cogliere il sorgere ad esempio di pensieri negativi che contribuiscono al malessere emotivo e quindi di ridurne gli effetti. La **Mindfulness** è utilizzata nelle aziende e nelle scuole per migliorare le relazioni tra le persone. Iscriviti al corso che comincerà nei primi mesi del 2020.

Corsi e laboratori teatrali

Il corso di teatro non vuole solo insegnare a recitare ma cerca di dare gli strumenti per conoscersi meglio, per sbloccare la propria timidezza ed aprirsi agli altri. Verranno inoltre organizzati laboratori su temi legati al sociale.

Corso di yoga, meditazione, reiki

Potrai partecipare al corso di yoga "Hatha Vinyasa" di livello avanzato o al corso basato su rilassamento e meditazione. Attraverso l'esecuzione di specifiche posizioni yogiche e un lavoro sul respiro, entreremo in contatto con noi stessi in un clima di conoscenza di sé.

Saranno organizzate anche classi di reiki, una pratica spirituale usata come forma terapeutica alternativa per il trattamento di malanni fisici, emozionali e mentali.

Laboratorio di psicotrasformazione

Potrai partecipare a laboratori di psicotrasformazione studiati appositamente al fine di combattere l'omofobia interiorizzata e il minority stress che tutti i giorni rischiamo di vivere, magari inconsapevolmente.

ASSISTENZA E CONSULENZE

Consulenze sul mondo del lavoro, CV, mobbing

Una parte importante del servizio di consulenze è relativa al mondo del lavoro. Potrai incontrare il nostro esperto per parlare del tuo CV e/o di come affrontare un colloquio, potrai affrontare eventuali problemi di mobbing che vivi sul luogo di lavoro etc. Sul sito date e orari delle consulenze.

Seminari professionali di approfondimento

Se mio figlio fosse omosessuale?! Come nasce il pregiudizio: aspetti psicologici e sociali. La "diversity" come ricchezza dell'azienda. Questi sono alcuni dei seminari professionali ai quali potrai partecipare.

Consulenze psicologiche, legali e mediche

Potrai richiedere consulenze psicologiche, legali e mediche sia online, in modo anonimo, sia in sede, prendendo appuntamento con uno dei nostri esperti nei giorni ed orari che potrai trovare sul nostro sito.

Consulenze sulla diversity per enti e società

Responsabili delle RU, persone che lavorano nell'ambito, o responsabili di enti e società potranno fissare con noi consulenze per analizzare con i nostri esperti i vantaggi della lotta ai pregiudizi e della valorizzazione delle differenze in ambito lavorativo.