



## **INCONTRI DI GRUPPO PER MIGLIORARE LE NOSTRE RELAZIONI condotti dalla dott.ssa Antonella Pennino**

*Le parole chiave di una comunicazione efficace sono:*

- Empatia
- Ascolto
- Flessibilità

*Impariamo a ripensare i modi in cui esprimiamo noi stessi e ascoltiamo gli altri:*

- Distinguiamo le valutazioni dalle osservazioni.
- Individuiamo ed esprimiamo i nostri sentimenti.
- Esprimiamo i bisogni legati ai nostri sentimenti.
- Facciamo richieste specifiche.
- Gli atteggiamenti sabotatori della comunicazione e quelli utili a migliorarla.

*La gestione dei conflitti:*

- Sviluppiamo le nostre competenze relazionali: le buone relazioni consentono il conflitto.

Aperti a tutti coloro che desiderano migliorare la loro vita di relazione.

Tutti i giovedì dalle 19:30 alle 22:30 in via di Porta Maggiore 23 Roma  
Sarà offerto un pasto leggero. Il contributo è di 12 euro.

**Per informazioni e prenotazione:** [antopenny@gmail.com](mailto:antopenny@gmail.com)