

CORSO DI ALFABETIZZAZIONE PER MIGLIORARE LE NOSTRE RELAZIONI

condotto dalla dott.ssa Antonella Pennino



Nella giornata di corso verranno trattati temi specifici attinenti alle nostre relazioni “strette”: familiari, partner, amici, colleghi di lavoro, dipendenti etc..

Insieme affronteremo le difficoltà più comuni che molti di noi incontrano quotidianamente e cercheremo di trovare nuovi comportamenti e nuove strategie per gestire i conflitti e le situazioni che generano stress e preoccupazione.

Faremo esperienza di stili di comunicazione più efficaci, di ascoltare gli altri in modo profondo, di creare empatia, di esprimere chiaramente i nostri bisogni e di comprendere quelli dell'altro, di riconoscere le nostre emozioni prima che diventino incontrollabili, di capire ciò che è utile o non è utile dire, di leggere i segnali non verbali.

Ci occuperemo sia degli aspetti pratici che di quelli psicologici delle relazioni strette e impareremo a stare con gli altri in un modo più consapevole.

Domenica 13 dicembre 2015

9:30-13:30 14:30-18:30

Caffè Freud via Angelo Poliziano 78/A

Per prenotarsi: info@con-vivi-amo.it 3392666807