

COMUNICAZIONE NON VIOLENTA



CORSO INTRODUTTIVO DI 5 INCONTRI VIA ZOOM PRO IL MARTEDI DALLE 18,00 ALLE 20

- 20-aprile-2021** • Come riportare empatia e vicinanza nelle nostre relazioni, per vivere meglio nella coppia in famiglia e sul lavoro
- 04-maggio-2021** • Come imparare ad ascoltare i nostri sentimenti per scoprire e riconoscere i nostri veri bisogni
- 18-maggio-2021** • Come osservare la realtà con chiarezza e lucidità, per imparare a fare richieste chiare che possano essere esaudite
- 01-giugno-2021** • Come utilizzare efficacemente la nostra rabbia. Interrompere un escalation emotiva in modo efficace e costruttivo
- 15-giugno-2021** • Come placare un conflitto farsi e far sentire l'altro ascoltato. Prepararsi ad affrontare una conversazione difficile.

Gli incontri comprendono la presentazione degli argomenti, con immagini condivise. Sono inclusi esercizi individuali, giochi di ruolo a coppie in stanze, condivisioni di gruppo.

Relatori:



Robutti Gian Paolo e Alessandra Bortolami (docente della scuola relazionale a mediazione spirituale corporea Spi.Co.) entrambi Counselor Psicosintetici con formazione in Comunicazione Non Violenta e Mediazione dei Conflitti.

Per ricevere il link Zoom via mail comunicate l'intenzione di partecipare al corso a: gianpaolo.robutti@gmail.com – 335 6369243
alessandra_bortolami@yahoo.it – 338.5089689



Per la partecipazione è prevista una donazione libera
Il corso verrà attivato con un numero minimo di partecipanti