

La COMUNICAZIONE nelle RELAZIONI INTIME

(coppie, amicizie, famiglia)

Back To Empathy



CORSO
ONLINE
SU ZOOM

- Cosa rende difficile la comunicazione nelle relazioni più intime (coppia, amicizie, famiglia)?
- Quali sono le dinamiche che si innescano e che portano a conflitti, incomprensioni, delusioni e lontananza?
- Come trasformare queste dinamiche per ritrovare comprensione, vicinanza e complicità nelle relazioni che contano?

In un contesto di apprendimento interattivo e protetto, ti inviteremo a lavorare su esempi della tua vita personale.

Attraverso momenti di teoria, di esercitazioni, giochi di ruolo e dimostrazioni andremo ad esplorare le abitudini, che innescano dinamiche poco favorevoli all'ascolto e alla comprensione reciproci (le aspettative, i non detti o detti male, la rabbia, i sensi di colpa, le delusioni...).

Esploreremo nuovi schemi nella comunicazione per favorire:

- responsabilità personale e onestà
- libertà individuale e al contempo cura e rispetto per l'altro e per la relazione ("essere me e amare te")
- collaborazione e spirito di team
- un andare verso il conflitto per comprenderlo, anziché evitarlo e lasciare che vada in escalation.

La Comunicazione Empatica (o Nonviolenta) di Marshall Rosenberg, offre strumenti pratici per trasformare abitudini di pensiero e di linguaggio in modalità più positive ed efficaci, accrescendo chiarezza interiore, centratura e assertività, aprendoci al dialogo anche nelle situazioni più difficili, per negoziare in modo creativo e collaborativo soluzioni soddisfacenti per tutte le parti coinvolte.

DATA E ORARIO

- sabato e domenica
- 23 e 24 gennaio 2021
- ore 09.00-13.00

LUOGO e NUMERO PARTECIPANTI

Online sulla piattaforma zoom.
Min 8 e max. 14 partecipanti.

CONTRIBUTO CONSIGLIATO

INDIVIDUALE:

- per chi vive in Italia o altri paesi EU:
 - 230 EUR supporter ◦
 - 180 EUR standard ◦
 - 130 EUR sostegno
- per chi vive in Svizzera o altri paesi con caro vita più elevato:
 - 300 CHF supporter
 - 260 CHF standard
 - 220 CHF sostegno

PER COPPIE :

Per chi partecipa in coppia consigliamo una volta e mezzo il contributo individuale.

Grazie ai vostri contributi posso continuare a divulgare la comunicazione nonviolenta. Se hai maggiori disponibilità finanziarie ti chiedo di offrire con abbondanza e favorire chi ha meno possibilità. Grazie!

ISCRIZIONE AL SEGUENTE LINK:

www.backtoempathy.com/relazioniintime

COMPILA IL
FORMULARIO
E ISCRIVITI