



Life skill "Vivere meglio si può"

L'associazione ArKa propone un percorso di 5 incontri teorico esperienziali (40 ore) che mira a favorire la presenza, la consapevolezza e l'accoglienza di se stessi come presupposto per comunicare efficacemente e incontrare pienamente e autenticamente l'altro. È un'occasione per migliorare le proprie relazioni interpersonali e sociali, gestendole in modo più competente e costruttivo, anche in caso di situazioni conflittuali. Le life skill sono abilità che sostengono lo sviluppo del nostro benessere emotivo e relazionale. Il corso base è proposto come un percorso ed è possibile frequentare i moduli anche singolarmente. I primi due moduli nel 2019 e nel 2020 gli altri tre moduli; le date seguiranno a breve.



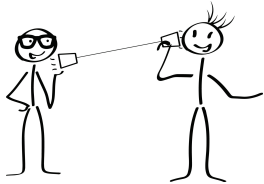
Modulo 1: Accolgo me "Incontro me stesso: la bellezza di accogliermi nella mia complessità"

Quanto può essere significativo nei diversi momenti della giornata, entrare in contatto con i vari aspetti di noi e agire in ascolto di ciò che sentiamo, proviamo e pensiamo, anziché muoverci in automatico? Consapevolezza, empatia, gestione delle emozioni sono abilità tra loro interconnesse. In questo modulo impareremo a sviluppare l'autoconsapevolezza, rivolgendo l'attenzione e l'accoglienza verso noi stessi, verso le nostre sensazioni, emozioni e pensieri.



Modulo 2: Bi-sogni possibili "Riconosco e soddisfo i miei bisogni: un obiettivo realizzabile"

"Sai cosa non ti piace, quindi cosa vuoi"? La gestione efficace delle relazioni e delle emozioni si sviluppa a partire dal riconoscere con chiarezza i nostri bisogni e dalla capacità di prendere decisioni in modo creativo e critico. Con l'aiuto della mappa del "Ciclo di soddisfacimento dei bisogni" proposta dalla teoria della Gestalt, scopriremo insieme come sia possibile soddisfare i nostri bisogni partendo dall'ascolto di noi stessi e mobilitandoci per soddisfarli pienamente con un adattamento creativo dato il contesto.



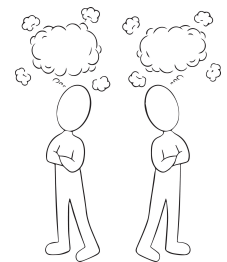
Modulo 3: Comunico dunque siamo "Individuo e supero gli errori comunicativi: co-creare una comunicazione efficace"

Questo incontro è dedicato alla consapevolezza di quei filtri cognitivi che ci impediscono di comprendere quello che realmente succede e di esprimere quello che è davvero importante per noi. Prendere coscienza dei nostri errori nella comunicazione è importante perché, riconoscendo e superando i nostri limiti ed eliminando ostacoli inutili spesso legati a giudizi e pregiudizi, possiamo compiere un passo avanti decisivo per creare insieme all'altro un incontro più costruttivo ed efficace.



Modulo 4: Dono quando ascolto "Comprendo l'altro: l'Ascolto Attivo al servizio dell'incontro pieno e autentico"

L'incontro è dedicato all'Ascolto Attivo come attitudine e tecnica elettiva per accogliere e comprendere genuinamente il mondo soggettivo dell'altro. Le tecniche della riformulazione e della delucidazione ci aiutano a correggere le nostre lenti deformate della VISSI (Valutazione, Indagine, Supporto, Soluzione, Interpretazione) e a osservare il mondo dell'altro con i suoi occhi, fianco a fianco con il suo ritmo, aiutando l'altro ad esplorarsi; è così che possiamo davvero incontrare l'altro con curiosità e stupore costruttivo, piuttosto che relazionarci all'immagine fissa e stereotipata che dell'altro abbiamo costruito...



Modulo 5: Esprimo per crescere "Imparo a litigare bene: la gestione armonica del conflitto, un ingrediente essenziale della relazione"

Questo incontro è dedicato al tema del conflitto inteso come parte integrante della relazione. Si invita a uscire dalla "logica della soluzione" secondo la quale il conflitto rappresenta qualcosa di problematico da eliminare e si invita ad abbracciare la "logica dell'esplorazione" osservando il conflitto con curiosità, comprendendone quanto accade dentro sé e nella relazione con l'altro. Si esplorerà la comunicazione assertiva e la tecnica del Messaggio-lo come ingredienti per proporre critiche e richieste costruttive e per generare un interesse comune ed entrare nella logica dei vantaggi reciproci e del "vinci-vinci".

2020

Luogo: Via Levada, 14 - Vittorio Veneto (TV)
Orario: dalle 9 alle 18

Per maggiori informazioni ed iscrizione contattare:

Sandra Isolini, Counselor Professionale
professionista disciplinato ai sensi della legge 4/2013

Cellulare 349/5344271
counseling@sandraisolini.com

Prenota
il tuo posto.