

Ma perché non mi capisci?

Incontri sulla comunicazione per migliorare la propria vita di relazione

Questo ciclo di incontri, che ha come filo conduttore la COMUNICAZIONE, si propone di fornire ai partecipanti degli spunti di riflessione e degli strumenti per relazionarsi agli altri, in famiglia, nel lavoro, nel sociale, in modo tale da avere buone relazioni e da raggiungere i propri obiettivi.

Tutti gli incontri si terranno presso la
Casa per la Pace "La Filanda" via Canonici Renani, 8 Casalecchio di Reno
Informazioni e iscrizioni entro il 31 marzo al 347/0773887

Giovedì 5 aprile 2012 dalle 20.45 alle 22.45

COMUNICAZIONE... NON SOLO PAROLE

QUELLO CHE COMUNICHIAMO È CIÒ CHE L'ALTRO CAPISCE E NON QUELLO CHE PENSIAMO DI AVER COMUNICATO. Quando comunichiamo i fattori che intervengono a minare la comprensione sono veramente tanti e attribuibili sia a chi parla, sia a chi ascolta. Per questo se vogliamo essere certi di essere capiti, non è bene affidarsi ad una comunicazione improvvisata. In questo incontro vedremo cosa significa comunicare, quali sono i canali della comunicazione e quali i modi per verificare la corretta comprensione da parte dell'altro.

Giovedì 12 aprile 2012 dalle 20.45 alle 22.45

CAPIRSI... CHE FATICA!

SAPER ASCOLTARE PER SAPER COMUNICARE

Per comprendere nel profondo l'altro è necessario impegnarsi ad ascoltarlo in modo empatico, senza pregiudizio, con vivo interesse. Al contempo, per ottenere ascolto, è utile conoscere i modi di comunicare che creano resistenza e chiusura in modo da evitarli. Durante l'incontro impareremo ad incrementare la nostra capacità di ascolto con semplici tecniche di ascolto attivo e conosceremo le "barriere della comunicazione" che compromettono il dialogo.

Giovedì 19 aprile dalle 20.45 alle 22.45

ASSERTIVITA': UN'ABILITA' CHE SI IMPARA

LA COMUNICAZIONE IDEALE PER STARE BENE CON SÉ STESSI E CON GLI ALTRI

L'assertività è la capacità di riconoscere le proprie esigenze ed i propri diritti e di esprimerli con efficacia rispettando nel contempo le esigenze ed i diritti degli altri. Nel corso dell'incontro i partecipanti scopriranno il proprio stile di comunicazione e saranno guidati ad apprendere le regole per una comunicazione assertiva. Inoltre saranno fornite indicazioni per imparare ad esprimere nel modo giusto le proprie opinioni, a fare richieste, a formulare critiche costruttive, a dire di no.

Giovedì 26 aprile dalle 20.45 alle 22.45

DAL CONFLITTO AL CONFRONTO

COME AFFRONTARE I DISACCORDI E FARLI DIVENTARE MOMENTI DI CONFRONTO, DI ARRICCHIMENTO E DI CRESCITA.

Saper affrontare e gestire le situazioni conflittuali contribuisce al mantenimento del proprio benessere e delle relazioni. La comunicazione assertiva, unita alla capacità di gestire le emozioni, costituiscono elementi essenziali per trasformare un conflitto in un momento di crescita. Durante l'incontro verranno fornite ai partecipanti indicazioni per gestire la negoziazione.

Relatore:

Rossana Cardellicchio – Counselor professionale

Il counseling professionale è un'attività il cui obiettivo è il miglioramento della qualità della vita del cliente sostenendo i suoi punti di forza e le sue capacità di autodeterminazione.

Il counseling offre uno spazio di ascolto e di riflessione nel quale esplorare difficoltà relative a processi evolutivi, fasi di transizione e stati di crisi e rinforzare capacità di scelta o di cambiamento.