

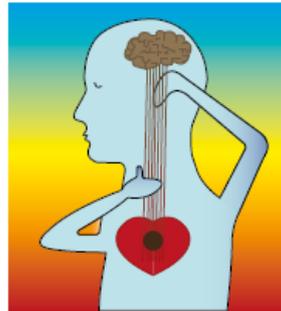
CASTELLANZA IN *formazione*

CORSO

Tra cuore e mente

a cura di **Elena De Dionigi**

esperta in comunicazione



PRESENTAZIONE CORSO

L'esperienza quotidiana ci costringe a un continuo confronto con gli altri: dentro e fuori dalle nostre case, le occasioni di fraintendimenti e contrasti sono innumerevoli. Più si allarga la possibilità di comunicare, non soltanto di persona, ma anche attraverso tutti i canali che la tecnologia ci mette a disposizione, maggiore è la possibilità di diverbi e talvolta di risentimento. I malintesi e la non conoscenza dell'universo altrui minano i rapporti tra genitori e figli, tra colleghi di lavoro, amici e vicini di casa, italiani e stranieri. Può un'attenta comunicazione evitare e risolvere l'innata conflittualità che caratterizza la convivenza? Quali strumenti abbiamo a disposizione o quanti ne potremmo escogitare? Come possiamo indirizzare i nostri pensieri alla ricerca dell'accordo? E infine, quale contributo ci possiamo aspettare dal nostro corpo per una comunicazione che favorisca l'intesa? Sei incontri per allenare insieme le abilità che possono contribuire al superamento dei contrasti, partendo da situazioni concrete, esaminando soluzioni praticabili e non teoriche, facendo ricorso alle molteplici risorse che abbiamo a disposizione, fisiche e mentali, ma che tanto spesso sottovalutiamo o ignoriamo di possedere.

ALCUNI DEI CONTENUTI TRATTATI, ATTRAVERSO ANALISI DI VIDEO, TESTI, SITUAZIONI:

- ascoltare, osservare, rispettare il silenzio altrui
- conoscere e capire per superare i pregiudizi
- le insidie della comunicazione "tecnologica"
- le parole e i pensieri che favoriscono l'accordo
- come porre domande e superare le resistenze
- come dire di NO senza distruggere la fiducia e la relazione
- comunicare attraverso il corpo
- l'umorismo, grande alleato
- le ragioni del cuore e quelle della mente
- negoziare con noi stessi prima che con gli altri
- essere creativi per trovare soluzioni

MARTEDÌ 23-30 ottobre / 6-13-20-27 novembre 2018 h. 21.00-22.30

QUOTA ISCRIZIONE € 60,00

Numero minimo iscritti: 8

TERMINE ISCRIZIONI 13 ottobre 2018

Informazioni:

Biblioteca Civica – p.zza Castegnate, 2 bis
Tel. 0331/ 503 696 biblioteca@comune.castellanza.va.it
<https://www.facebook.com/bibliotecacastellanza> www.comune.castellanza.va.it