

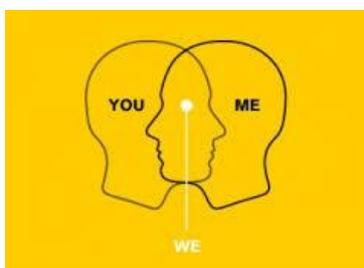


## CITTA' DI CASTELLANZA

Assessorato alla Cultura  
Biblioteca Civica

# CORSO EMPATIA E ASSERTIVITA'

Condotta da Pietro Marra  
(psicologo)



Quando siamo in difficoltà a gestire una situazione relazionale o sociale complessa, incapaci di esprimere il nostro pensiero o di manifestare un nostro bisogno, può tornarci utile adottare un comportamento empatico e assertivo.

- Il concetto di empatia
- I quattro tipi di ascolto
- La gestione delle emozioni e dei conflitti tramite l'empatia
- I principali vantaggi della comunicazione e della relazione empatica
- Concetto di assertività e di competenza assertiva
- Caratteristiche e vantaggi dell'atteggiamento e della comunicazione assertiva
- Tecniche ed esempi

**Quando:** lunedì 25 gennaio; 1-8-15-22-29 febbraio; 7-14 marzo, dalle 19 alle 20.30

**Sede:** Centro Civico, p.zza Soldini 8

**Costo:** € 80

*Numero minimo iscritti: 10*

**Iscrizioni entro: 16 gennaio**

Informazioni:

Biblioteca Civica – p.zza Castegnate, 2 bis

Tel. 0331/ 503 696

[biblioteca@comune.castellanza.va.it](mailto:biblioteca@comune.castellanza.va.it)