

Corso Abitare la relazione: il conflitto e le emozioni.



Quando entriamo in relazione con un'altra persona entriamo soprattutto in relazione con noi stessi. Le interpretazioni, i modi di comunicare e le reazioni sono profondamente influenzate dalle nostre emozioni e dalla nostra storia. Per questo è necessario un lavoro approfondito che punti alla riflessione per capire quali risorse poter attivare per "abitare" in modo adeguato una relazione con l'altro, sia in ambito informale sia in ambito professionale quando la relazione diventa una relazione d'aiuto.

Durante il corso si svolgeranno degli esercizi sulla base della comunicazione non violenta, il Playfight (disciplina che unisce la lotta, il gioco e la mindfulness) e della teatro terapia.

OBBIETTIVI

- Conoscersi e riconoscersi: comprendere come attivare strategie per vivere le proprie emozioni e quelle degli altri in maniera equilibrata e consapevole.
- Saper gestire con più consapevolezza il proprio mondo interiore e quello dell'altro.

A CHI SI RIVOLGE

Il corso è rivolto a tutti coloro che sono interessati alla tematica e, in particolare, a professionisti che lavorano in ambito sociale e sanitario: educatori, insegnanti, assistenti sociali, medici, infermieri, care-giver, oss, osa, pedagogisti.

PROGRAMMA

Il corso si articolerà in quattro incontri da due ore e mezzo:

1° INCONTRO: conoscenza del gruppo tramite esercizi di ascolto, di gioco e di movimento.

2° INCONTRO: lavorare con le proprie emozioni: conoscere, attraversare e vivere con maggior consapevolezza la rabbia, la paura, la tristezza e la gioia.

3° INCONTRO: La connessione, il Playfight e il Mindfulness.

4° INCONTRO: Momenti di rielaborazione dell'esperienza, tramite esercizi espressivi corporei.

Totale ore	Frequenza	Numero minimo partecipanti	Accreditamento con Regione Lombardia	Costo
10	monosettimanale	6	no	€ 50