



Associazione Piccoli Petali Presenta



Laboratorio esperienziale in 4 incontri

Condotto da **Massimo G. Pittella**, coach e formatore indipendente di Comunicazione Nonviolenta secondo l'approccio di Marshall Rosenberg.

Saper distinguere i fatti dalle interpretazioni, i sentimenti dai giudizi, i bisogni dalle strategie per soddisfarli, essere presenti, dare empatia, esprimersi con autenticità e abituarsi a fare richieste che non siano pretese sono alcune delle abilità da acquisire e sviluppare per ridurre lo stress relazionale e far sì che gli altri ci ascoltino e ci comprendano davvero. Questo è quanto esploreremo per trovare insieme le risposte a 6 domande fondamentali:

- *Come migliorare le relazioni personali superando tensioni e incomprensioni?*
- *Come mediare tra ciò che è importante per noi e ciò che lo è per gli altri?*
- *Come rispondere ad accuse e critiche che sentiamo nelle parole degli altri?*
- *Come sfruttare costruttivamente la rabbia mettendola al servizio della vita?*
- *Come mantenere aperto il dialogo anche nelle situazioni più difficili?*
- *Come trovare strategie capaci di soddisfare i bisogni di ognuno rendendo la vita di tutti più bella e sostenibile?*

20 ORE DI LABORATORIO con esercizi individuali, di gruppo, demo e simulazioni.

LE DATE: 22 Aprile – Ore 14,30/18,30
06 Maggio – Ore 14,30/18,30
20 Maggio – Ore 14,30/18,30
04 Giugno – Ore 09,30/13,00 e 14,00/18,30

Numero minimo di partecipanti: 8 – numero massimo: 20.

Informazioni generali: Costo complessivo €170,00. Sconto 25% fino al 31/3 (€127,50).
Parte del ricavato sarà destinato a progetti culturali a sostegno di bambini e adolescenti.

Per altre informazioni chiamare: Anna 335.8059979 (dalle h.18,00 alle 20,00)

Per iscrizioni: inviare una email a targetmc@tin.it con nome, cognome e telefono.

Sede del seminario: YOGAMATI, via Bernardino Biondelli 9, Milano.