Le relazioni che fanno stare bene

Conoscere se stessi per comunicare meglio

CORSO

Un percorso per comprendere il funzionamento delle relazioni affettive, migliorare la comunicazione e affrontare i conflitti con maggiore consapevolezza. Dal bisogno di connessione con gli altri fino agli strumenti concreti per prendersi cura delle relazioni nel tempo, per costruire legami più autentici e soddisfacenti.

PROGRAMMA

- 1° Perché abbiamo bisogno degli altri? Il ruolo dei bisogni emotivi, la connessione e il loro effetto sull'equilibrio emotivo.
- 2° Che cos'è davvero l'amore? Innamoramento e amore maturo, il triangolo di Sternberg, l'evoluzione delle relazioni.
- 3° Perché non riusciamo a capirci? Aspettative e interpretazioni nella comunicazione e le cause delle incomprensioni.
- 4° Come comunicare i nostri bisogni? Ascolto empatico, assertività e comunicazione efficace anziché conflittuale.
- 5° Perché litighiamo e come ritrovare il dialogo? Le dinamiche dei conflitti e come fermare le escalation.
- 6° Come costruire relazioni che fanno stare bene? I fattori delle relazioni soddisfacenti e i gesti per curarle nel tempo.

DOCENTE

Martina Romitelli, psicologa clinica e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, libera professionista a Macerata. Ha svolto sostegno psicologico per le Università di Macerata e Camerino, è stata docente di sostegno al Matteo Ricci e ha partecipato a ricerche sul benessere della Regione Marche.

DURATA

6 lezioni da 1h 30

GIORNO

Martedì

ORARIO

18:00 – 19:30

SEDE

ARCI Via Verdi 10/a MC

CALENDARIO

13 aprile	①
20 aprile	②
27 aprile	③
04 maggio	④
11 maggio	⑤
18 maggio	⑥

PARTECIPANTI max 30

TICKET Gratuito