# 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