



L'ARTE DI COMUNICARE PER CREARE RELAZIONI ARMONIOSE IN FAMIGLIA

PERCORSO DI GRUPPO

Il percorso "L'arte di comunicare" è un percorso di sostegno di gruppo che mira a risvegliare le capacità personali di ascoltare, farsi capire ed esprimersi con efficacia in ambito relazionale. La mancanza di dialogo è una delle fonti principali di sofferenza nei rapporti umani in quanto crea un profondo senso di frustrazione e solitudine. Occorre risvegliare la consapevolezza delle proprie modalità di entrare in relazione con l'altro per accorgersi dei meccanismi disfunzionali che ostacolano la reciproca comprensione. Il percorso vuole fornire strumenti pratici per migliorare la qualità dei rapporti sia all'interno della coppia, sia nella relazione genitori-figli, sia in ambito familiare, amicale e sociale. Il gruppo è consigliato a persone maggiorenni che vogliono imparare a stare bene con se stessi e con gli altri diventando creatori attivi di armonia, pace e appagamento nella propria esistenza.



Destinatari:

Adulti e coppie con difficoltà nella sfera della comunicazione interpersonale

Obiettivi del corso:

- Consapevolezza di sé
- Autorizzarsi a esprimere i propri bisogni
- Migliorare la propria capacità di comunicare
- Praticare l'ascolto attivo
- Conoscere le proprie dinamiche relazionali
- Condivisione esperienze

Quando:

Il percorso è strutturato in **8 incontri a cadenza settimanale**

E' POSSIBILE PRE-ISCRIVERSI chiamando in segreteria
Seguirà un colloquio conoscitivo per finalizzare l'iscrizione.

il percorso è **GRATUITO**

PERCORSO IN PRESENZA

Conduce: **Enrica Des Dorides** psicologa e psicoterapeuta del CF Scarpellini di BG