



Mi voglio bene, ti voglio bene.
Armonia e barriere nelle relazioni
Seminario DOMENICA 25 MAGGIO 2014
Dalle 9.30 -13.00/14.30 -18.00



Per **comunicazione consapevole** si intende un modo autentico di rivelarsi, nel rispetto di se stessi e degli altri, un modo di comunicare amorevole che riesca a godere delle differenze preziose esistenti in famiglia, nella scuola e nel lavoro; diversità politiche, culturali e religiose. **Essere aperti agli altri ci rende più vicini a noi stessi e quindi più felici.**

Ognuno di noi ha utilizzato questo linguaggio nei primi anni di vita ma benché sia il nostro linguaggio naturale, crescendo, abbiamo imparato un altro modo di comunicare, alienato, scollegato dalla vita. La programmazione culturale a cui siamo stati sottoposti ci ha insegnato un modo di comunicare intriso di giudizi, etichette, categorie mentali **piuttosto che insegnarci ad entrare in contatto con noi stessi, con i nostri sentimenti e bisogni.**

Conduce: Dott. **Gianluca Minella**, formatore e facilitatore, si occupa di consulenza, coaching e comunicazione lavorando con le persone, nei gruppi e nelle organizzazioni.

Percorso graduale verso l'esplorazione di sé e dell'altro nel quale momenti teorici saranno intervallati da esperienze pratiche e meditative. Può rivelarsi una preziosa occasione di apprendimento, confronto e riflessione per chi nel proprio lavoro si incontra con la richiesta d'aiuto, per chi vuole fare esperienza su sé stesso, aprire porte verso il proprio "mondo interno" spesso non ascoltato e inesplorato, mettersi in gioco, acquisire una visione più ampia della vita, entrare in contatto con il proprio corpo, con gli altri e con la realtà, esplorare nuove possibilità e punti di vista, diventare più libero e consapevole delle proprie potenzialità, imparare a sorridere e a sdrammatizzare, contattare le proprie emozioni, aspirare a diventare un essere umano creativo e pienamente realizzato.

Particolarmente adatto:

- **Per chi vuole migliorare le proprie abilità comunicative in generale**
- **Nella relazione genitori-figli**
- **Nella coppia**
- **Nel mondo del lavoro**



A.S.D. ARTIMUSE

Associazione Sportiva Dilettantistica e di Promozione Sociale
Per info e iscrizioni TEL. 320-9060005 e-mail: info@artimuse.it