

IL VIAGGIO VERSO CASA

PROMUOVERE LA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ
E VALORIZZARE EMPATIA E RELAZIONE
IN TUTTI I CONTESTI DELLA PROPRIA VITA E IN PARTICOLARE NEL LUOGO DI LAVORO

OBIETTIVI :

- Esplorare le dinamiche di relazione che si sviluppano all'interno dei gruppi di cura: punti di forza e di vulnerabilità, gestione delle aspettative, delle frustrazioni e dei conflitti.
- Capire come e quanto "comunicare" la propria presenza, come attivare le proprie capacità relazionali, come favorire la disponibilità all'ascolto dell'altro e di sé.
- Sviluppare la consapevolezza delle proprie strategie interiori, nelle relazioni familiari e amicali ed anche nell'ambito lavorativo.
- Comunicare la propria presenza nella relazione con l'uso coerente della fisicità e del linguaggio non verbale

METODOLOGIA:

Il percorso è caratterizzato dalla forte interazione tra docenti e gruppo. Il *setting* è specificamente predisposto per sollecitare l'apprendimento sulla base delle proprie esperienze di vita e di lavoro. Ogni incontro esplorerà un aspetto della vita di relazione (intra/inter personale), con brevi cenni teorici, discussioni su casi reali, esercitazioni guidate.

Un conduttore, esperto in tecniche teatrali, affiancherà i partecipanti nelle loro rappresentazioni e/o drammatizzazioni fornendo feedback e suggerimenti personalizzati.

Il corso è aperto a tutti coloro che sono potenzialmente interessati all'acquisizione di metodologie utili:

- per migliorare le proprie capacità di stare in relazione con l'altro,
- per potenziare la conoscenza di sé
- per imparare ad "usarsi" anziché farsi usare

Il laboratorio prevede **6 incontri** - dalle **16,30 alle 18,30**

SEDE: Corso Guglielmo Marconi, 4 int. 8 - **GENOVA.**

DOCENTI: **IVANA CARPANELLI**, DIRETTRICE DIDATTICA AHNA Italia
infermiera esperta in bioetica, counseling e PNL
MARCO TULIPANO, formatore, autore, attore

Numero massimo partecipanti: 12

RISERVATO agli iscritti AHNA Italia. Priorità membri Sez. Liguria

Programma

**28 settembre 2022 - introduzione e impostazione del percorso**

La sezione ligure di AHNA Italia
Ornella Ventura – Referente Regionale Liguria
Mappe a confronto: riconoscere la diversità dell'altro per comunicare in modo sano
L'ascolto del lontano – Guardarsi vivere: spettatori della nostra vita.

**13 ottobre 2022 - Cosa funziona e cosa non?**

La disciplina – La dimensione pubblica del nostro privato
La consapevolezza di sé - Riconoscere ciò che limita la coscienza del nostro sé originale, accogliere e distanziarsi: il "viaggio verso casa"

**27 ottobre 2022 - Io, tu, noi**

Il rapporto, cos'è e come crearlo.
La fiducia e l'utilizzo dell'esperienza.
L'autonomia interdipendente
"Ciò che non si possiede" – Il rapporto che intratteniamo con la nostra vita

**9 novembre 2022 - Raccontami di te!**

L'idea di mondo – Raccontare sé stessi
L'arte di comunicare chiaramente - tecniche di ascolto e buona formazione degli obiettivi

**23 novembre 2022 - Convinzioni, valori e autorealizzazione**

"Presso di sé nell'altro" – La cura di sé
Empatia e distanza
Sviluppare autostima ed intelligenza emotiva come strumenti di benessere

**7 dicembre 2022 - Mettere tutto insieme**

Ottimismo ed esercizio dell'abbastanza -
metaprogrammi e livelli logici
L'ultimo giorno: la manifestazione dell'avarizia

Con il Patrocinio di:



**ISTITUTO
ITALIANO di
BIOETICA**



Italian Chapter of the
AMERICAN Holistic Nurses ASSOCIATION

info@ahna.it • +393427295779 • www.ahna.it

INFORMAZIONI:

Email: liguria@AHNA.it

Tel. 346 238 4474