



CENTRO DI FORMAZIONE
ALLA RELAZIONE

LA DIETA PER RIDURRE LO STRESS

Viviamo quotidianamente situazioni conflittuali con il partner, coi figli, in famiglia.

Quando una situazione conflittuale si ripete nel tempo diventa causa di stress e può provocare malesseri e reattività esplosive dannose.

Nella tensione personale ed interpersonale di relazioni complesse è necessario non perdere di vista i propri bisogni e riconoscere quelli dell'altro in modo tale che la gestione dei conflitti diventi un naturale anti-stress.

Il conduttore, attraverso esercitazioni pratiche e giochi di ruolo, offrirà una griglia di lettura della Dieta delle carezze, (strumento tratto dall'Analisi Transazionale) per

- riconoscere le situazioni conflittuali ed affrontarle per evitare che diventino fonte di stress,
- imparare ad utilizzare la Dieta delle Carezze per attivare cambiamenti nelle relazioni;
- diventare consapevoli delle proprie risorse e capacità di azione nelle situazioni conflittuali.

Destinatari

Giovani e adulti.

Date

Quattro incontri, della durata di due ore ciascuno, secondo il seguente calendario:
mercoledì 5 – 15 – 22 febbraio e 1 marzo 2017, dalle 18.00 alle 20.00

Costo

240,00 €

Conduce

Giovanna Arisi Rota, psicologa - psicoterapeuta

Per le iscrizioni scrivere a digenerazioneingenerazione@gmail.com

