



**Comune di
Ravenna**

Assessorato
alle politiche
e cultura di
genere



Associazione
Psicologia Urbana e
Creativa

GIOVEDÌ 8 FEBBRAIO 2018 alle ore 20.45

Presso la Casa del Volontariato di Ravenna,
Via Sansovino, 57



CORSO

“I SENTIMENTI DEGLI UOMINI”

condotto da:

*Fulvio Zanella
Giancarla Tisselli
Grazia Giannini
Marco Grazioli
Daniele Righini*
Psicoterapeuti

**Corso rivolto agli uomini
per trovare alternative
all'aggressività nelle
situazioni domestiche**

Perché arrabbiarsi e criticare, rischiando di rendere invivibili tanti ambiti della nostra vita, quando possiamo dire semplicemente ciò che ci piace e che non ci piace e dare limiti in modo chiaro e gentile a chi non ci sta rispettando.

Strumenti di comunicazione non conflittuali, come la comunicazione empatica e l'assertività, permettono di spiegare i nostri sentimenti e i nostri bisogni all'altro, favorendo l'accoglienza e l'accettazione, senza rischiare di compromettere le relazioni.

Entrando in contatto con le proprie emozioni potremo conoscerci meglio e avere più chiaro di cosa abbiamo bisogno e come esprimerlo, riconoscendo e valorizzando il nostro sentito e dando i giusti limiti alle relazioni interpersonali.

Essere emotivi significa utilizzare la nostra intelligenza in rapporto alle emozioni, permettendoci di essere noi stessi, di riconoscere e rispettare le nostre esigenze e quelle dell'altro, al fine di vivere le relazioni tra uomini e donne in modo autentico e non conflittuale.

Questi sono alcuni dei temi che verranno affrontati in gruppo con esercizi, simulazioni e filmati, durante i 6 incontri del corso, previsti nelle seguenti date: 8-15-22 Febbraio 2018 e 1-8-15 Marzo 2018 dalle ore 20:45 alle 22:45.

Per iscrizioni e informazioni: fulviozanella@libero.it