



5 lezioni per scoprire un modo più efficace e benefico, per **Comunicare**, per **Ascoltare** e per vivere le **Relazioni** nel quotidiano: sia con le persone che ami, sia in ambito professionale potrai imparare a entrare in relazione con **equilibrio e armonia**.

E non solo: potrai scoprire un modo nuovo di "entrare in relazione con te stesso", per aumentare la tua **autostima**, prendere **decisioni** con più sicurezza, creare un **progetto di vita soddisfacente**.

E questo potrebbe essere il primo passo per acquisire gli strumenti, per una vita fondata su presupposti di **Consapevolezza**, **Comprensione**, **Autenticità** e **Ben-Essere**.

Informazioni e iscrizioni:
INFORMAGIOVANI GATTINARA
Piazza Italia 6 - Tel. 0163.833420
informagiovani@comune.gattinara.vc.it

1° INCONTRO - Venerdì, ore 20.30-22.30

1. Ma che cos'è la RELAZIONE?

Il guaio inizia già sulle pagine del dizionario... leggendo la definizione, proprio non la capiremmo se non avessimo mai 'visto' una relazione!

Una definizione più operativa descrive la relazione come "scambio di energia e di informazioni".

Ma quali caratteristiche dovrebbe avere questo "scambio" per farci stare bene?

2° INCONTRO - Venerdì, ore 20.30-22.30

2. Pericolo: schemi automatici!

Crediamo di essere liberi, quando conosciamo qualcuno e iniziamo a costruire una relazione (di coppia, di lavoro, di amicizia, in famiglia, in società).

Purtroppo, non sempre è così: il guaio è che restiamo incastrati in una serie di schemi automatici di cui non ci accorgiamo e che rendono la relazione sterile, se non addirittura dolorosa.

Imparare a riconoscerli, permette di evitarli e di scegliere atteggiamenti più costruttivi e funzionali, per noi stessi, per le persone care e per la relazione.

3° INCONTRO - Venerdì, ore 20.30-22.30

3. Dare e ricevere: i pilastri della relazione

Poiché la relazione è uno scambio di energia e informazioni, l'atto del dare e l'atto del ricevere sono elementi imprescindibili: senza di essi non c'è relazione.

È possibile creare relazioni orientate al benessere solo se i movimenti di dare e ricevere avvengono in una dimensione di comprensione, gentilezza e rispetto: ciò attiva il sentimento di gratitudine in chi riceve e il sentimento del merito in chi dà, fondamentali per generare un circolo virtuoso nello scambio relazionale.

4° INCONTRO - Venerdì, ore 20.30-22.30

4. Valori sempre attuali

"Rispetto, riconoscimento, valore, sensibilità, ascolto": sembrano concetti antiquati che nessuno più prende in considerazione.

E invece sono proprio gli atteggiamenti fondamentali da fare nostri, se vogliamo creare relazioni che ne vale la pena!

5° INCONTRO - Venerdì, ore 20.30-22.30

5. A cosa servono le relazioni?

Non è facile comprendere l'utilità 'pratica' delle relazioni: se "le abbiamo" soffriamo e vorremmo non averle, quando "non le abbiamo" soffriamo perché le vorremmo.

E si tratta di una sofferenza determinata in gran parte proprio alla mancata conoscenza dello scopo delle relazioni, che ci porta ad avere aspettative del tutto irrealistiche su noi stessi, sui partner e su come 'dovrebbero andare le cose'.

A cura di: **Carla Lorizzo**, Counsellor Professionista AICo



5 lezioni, in prevalenza
esperienziali per
scoprire l'**incredibile
mondo nascosto
dentro di te**: un
tesoro da ritrovare per
poter **vivere in modo
più appagante**.

Grazie a queste **nuove risorse**,
potrai affrontare le difficoltà della
vita con **fiducia, determinazione
e autostima**.

E potrai vivere i momenti felici
con maggiore soddisfazione e
pienezza.

Imparerai a conoscerti meglio, ad
Ascoltare te stesso e gli altri e
potrai trovare gli strumenti per
vivere le **Relazioni** con maggiore
**autenticità, benevolenza,
empatia, presenza al qui&ora**
e, soprattutto, con la capacità
di definire meglio e riconoscere
i tuoi confini e i tuoi bisogni e
quelli dell'altro.

Potrai così stare nel mondo
con **equilibrio e armonia** e
creare un **progetto di vita
soddisfacente e consapevole**.

1° INCONTRO - durata 2 ore

1. Che cos'è l'uomo?

Nonostante i progressi della scienza, il come siamo fatti e come
funzioniamo rimane in parte ancora un mistero. Forse non lo sapremo mai,
ma nulla ci vieta di condividere qualche riflessione sulla nostra natura. E di
iniziare, finalmente, ad ascoltarci davvero per far emergere ciò che conta.

2° INCONTRO - durata 2 ore

2. Il respiro, il corpo e la voce

E ora che ci siamo ascoltati, facilmente possiamo riscoprire che respiriamo
e che abbiamo un corpo e una voce: gli strumenti con cui possiamo
riconnetterci alla nostra presenza Qui&Ora. Ma... da quanto tempo non li
usiamo davvero? Quante risorse si nascondono nei nostri gesti e nei suoni
che possiamo emettere?

3° INCONTRO - durata 2 ore

3. Connessione e contatto

Il contatto umano è una potente risorsa energetica, ma solo se gestito con
rispetto, delicatezza e consapevolezza. In questo caso diventa un ponte
verso connessioni ancora più sottili e rigeneranti.

4° INCONTRO - durata 2 ore

4. Perdonarsi, perdonare e lasciar andare

Quante volte diciamo o sentiamo dire "non ti perdonerò mai!"?
Sicuramente, moltissime. Ma non siamo consapevoli di quali dolorose
conseguenze sono determinate da questa presa di posizione e non
conosciamo la differenza tra "vero" perdono e "falso" perdono.
Scoprire il "vero" perdono libera potenzialità inaspettate.

5° INCONTRO - durata 2 ore

5. Tutto ha un inizio e tutto ha una fine...

Lo sappiamo, certo, ma cerchiamo di non pensarci... e così, quando accade,
ci troviamo del tutto impreparati a far fronte ad una separazione, ad una
perdita o ad un lutto.

È vero che non si può fare molto ed è anche vero che acquisire
consapevolezza su cosa ci accade durante questi momenti difficili, spesso ci
aiuta a decidere e ad agire in modo funzionale al nostro benessere.

A cura di: **Carla Lorizzo**, Counsellor Professionista AICO

Informazioni e iscrizioni:
INFORMAGIOVANI GATTINARA
Piazza Italia 6 - Tel. 0163.833420
informagiovani@comune.gattinara.vc.it