



Parlami Ti Ascolto

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**.

1° INCONTRO - durata 2 ore

1. Le basi della comunicazione

Il non conoscere "come funziona" spesso ci preclude la possibilità di comunicare in modo efficace. E quindi, è bene sapere che le relazioni non vanno lasciate al caso ma impostate correttamente, che ci sono diversi modi di percepire l'altro, che il giudicare o accusare anche non esplicitamente, magari nascondendo il proprio vero vissuto, può avere effetti indesiderati ma c'è il modo di evitarlo.

L'importante è essere aperti al cambiamento.

2° INCONTRO - durata 2 ore

2. Imparare ad Ascoltare

L'Ascolto come modo di essere per stare meglio con se stessi e far stare bene gli altri: questo ci permette di incontrare l'umanità nell'altro (e in se stessi) e di riscoprire e sviluppare le doti naturali: Empatia, Benevolenza, Autenticità, Presenza al Qui&Ora che caratterizzano l'essere umano adulto, quello Vero.

Questo è il punto di partenza per portare accoglienza e comprensione quando, nella relazione, l'altro sta vivendo un disagio.

3° INCONTRO - durata 2 ore

3. Come faccio a farmi capire davvero

Per vivere in modo sereno ed equilibrato le relazioni, è fondamentale esprimere ANCHE il proprio disagio e, soprattutto, saperlo fare senza ferire l'altro. Di nuovo, la chiave è l'abilità di Ascoltarsi e imparare a riconoscere le proprie emozioni, in particolare la rabbia e scoprire che può diventare una risorsa. Grazie a questo, è possibile imparare a rispondere con libertà di scelta, anziché reagire automaticamente alle situazioni.

4° INCONTRO - durata 2 ore

4. Vincere insieme (la gestione efficace dei conflitti)

Spesso i conflitti si configurano come una tragedia umana ma se gestiti in modo efficace possono trasformarsi in risorsa per la relazione. Fondamentale è passare da una mentalità "io vinco-tu perdi" a una mentalità "vinciamo insieme", grazie alla quale lasciarsi alle spalle il dilemma "torto o ragione" e concentrare le energie sulla ricerca di una soluzione che possa soddisfare i veri bisogni di tutte le persone coinvolte.

5° INCONTRO - durata 2 ore

5. Sì o no?

Due paroline: piccolissime e al tempo stesso così potenti! Quante volte non siamo riusciti a dire "no" quando avremmo voluto? Quante volte quel "sì" non è arrivato al momento giusto? Imparare a dosare i "sì" e i "no" nelle nostre relazioni è fondamentale e usarli con consapevolezza e presenza apre le porte al vero Ben-Essere.

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

Segreteria UNIPOP
Via Attone Vescovo, 4 - Vercelli
Tel. 0161 56285
universitapopolare.vc@gmail.com
www.unipopvercelli.it



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. Ricordati di respirare.

Il respiro, funzione fisiologica quasi scontata, nella sua semplicità può trasformarsi in una fonte di risorse incredibili, anche per gestire rabbia, paura e tensione. Ed è il primo passo per stare nel Qui&Ora!

2° INCONTRO - durata 2 ore

2. Ma dove sono?

La consapevolezza del presente, la capacità di entrare in contatto con il Qui&Ora e impegnarsi a starci. Bello, sì: ma come si fa? Semplice: si inizia a praticare l'Ascolto!!!

3° INCONTRO - durata 2 ore

3. Il corpo e la voce

E ora che ci siamo ascoltati, facilmente possiamo riscoprire di avere un corpo e una voce: gli strumenti più potenti che abbiamo per 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?

4° INCONTRO - durata 2 ore

4. C'è un bambino dentro di me?

Il bambino che eravamo è ANCORA dentro di noi. E ha ANCORA bisogni non soddisfatti, desideri e sogni da realizzare. E questo può avere effetti sulla vita attuale: sta a noi scegliere se farne un problema o una risorsa.

5° INCONTRO - durata 2 ore

5. Che intenzioni ho?

Vivere con pienezza vuol dire essere in contatto con le proprie intenzioni profonde e riuscire a focalizzare una direzione che favorisca la realizzazione dei nostri progetti. Quali risorse possiamo attivare per fare ciò?

Segreteria UNIPOP
Via Attone Vescovo, 4 - Vercelli
Tel. 0161 56285
universitapopolare.vc@gmail.com
www.unipopvercelli.it

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