



18 | 19
NOVEMBRE

RELAZIONI INTIME

Il potere dell' Empatia

La **Comunicazione Nonviolenta** è un mezzo efficace e concreto per creare relazioni autentiche e armoniose con gli altri e soprattutto... con noi stessi.

I nostri bisogni e quelli degli altri non sono mai in conflitto. I conflitti emergono dai modi che scegliamo per soddisfare tali bisogni. Imparare ad ascoltare i bisogni al di là delle strategie concrete è la chiave per trasformare qualsiasi conflitto.

Il compromesso è necessario per creare relazioni durature?

Quanto è alto il prezzo che paghiamo per ogni compromesso e rinuncia?

E se ci fosse una via più soddisfacente senza compromessi né sacrifici?

NEL CORSO DI QUESTO WORKSHOP IMPARERETE A:

- o riconoscere i vostri bisogni e quelli del vostro partner senza ricorrere al compromesso
- o trasformare i conflitti in occasioni per rafforzare la vostra intimità
- o coltivare autenticità, libertà, complicità e armonia nelle vostre relazioni
- o superare risentimento, rabbia, vergogna e colpa

Creata da M. Rosenberg negli anni '60, la **Comunicazione Nonviolenta** è oggi diffusa in tutto il mondo nel campo della formazione, della psicologia, della mediazione e della risoluzione dei conflitti.

Conduce **Benedetta Barabino**.

Benedetta ha un dottorato in Neuroscienze e un master in Formazione degli Adulti. Ha fondato e dirige a Ginevra l'organizzazione no-profit *Dance with me*. Si è formata con esperti mondiali nel campo della comunicazione, risoluzione di conflitti e leadership tra cui Marshall Rosenberg, Byron Katie, Brian Weiss, Margaret Whitley, Shauna Ries e Fritjof Capra.

MAGGIORI INFORMAZIONI:

Seminario aperto a coppie e a singles
Costo 185 -250 (secondo le disponibilità)

Tel. 0104073038

spaziosynthesis@gmail.com

www.spaziosynthesis.it

C.SO ANDREA PODESTÀ 5B/1
16128 - GENOVA



SPAZIO SYNTHESIA
Cura Cultura Ricerca