

IERI, OGGI, DOMANI

i principi base della comunicazione e la loro importanza nelle varie fasi della vita

Quest'anno per il corso di comunicazione ho pensato di tenere come filo conduttore la storia personale e le varie fasi della vita, esplorando in gruppo alcune sfaccettature della comunicazione e soprattutto della relazione, con gli altri e con noi stessi. Il laboratorio è molto interattivo. Alterneremo parti teoriche e parti pratiche, ma soprattutto chiacchiereremo a ruota libera, il miglior modo per appropriarsi di nuovi contenuti. Conosceremo nuovi compagni di avventura, esploreremo territori sconosciuti e vedremo la vita in modo nuovo, divertendoci ad osservare come anche le cose più note, se guardate da un'altra angolazione, assumono connotazioni completamente differenti. L'approccio denominato "3 Principi", già molto noto nel mondo, è ancora poco conosciuto in Italia, così come il modello Inside-Out, mentre la PNL (programmazione neuro-linguistica) è già più conosciuta, soprattutto in ambito aziendale e professionale. Se frequenterete tutti e tre i bimestri, avrete una formazione più completa e godrete al meglio delle interazioni con i compagni di corso, con i quali solitamente si crea un clima molto piacevole di condivisione ed amicizia. Se potrete fare anche solo una tappa vi porterete comunque a casa buona compagnia e competenze spendibili in tutti ambiti della vita. Il laboratorio è pensato come percorso in tre fasi sequenziali, ma ogni modulo potrà essere frequentato anche singolarmente.

1° bimestre – IERI – La comunicazione cui siamo esposti dalla nascita

2° bimestre – OGGI – Dove siamo oggi? Facciamo il punto nave della nostra vita

3° bimestre – DOMANI – Cosa vogliamo nel nostro futuro?

COMUNICAZIONE, PNL
E 3 PRINCIPI

Prof. Carla Xella

LEZIONI: ore 16,30- 18,30

Mercoledì 09.10.2024

Mercoledì 16.10.2024

Mercoledì 23.10.2024

Mercoledì 30.10.2024

Mercoledì 06.11.2024

Mercoledì 13.11.2024

Mercoledì 20.11.2024

Mercoledì 27.11.2024

Contributo € 90,00

Le lezioni si terranno in
Via del Carmine, 15

PRIMO BIMESTRE:

IERI – La comunicazione cui siamo esposti dalla nascita

- 1. Io e l'altro:** se c'è relazione c'è comunicazione. Comunicazione Verbale / Para Verbale / Non Verbale. La magia del rapporto
- 2. Come percepiamo il mondo esterno:** modalità e submodalità percettive
- 3. Cosa vediamo della realtà intorno a noi:** 6 cappelli per pensare, che ci aiutano a vedere le cose da differenti punti di vista e ad essere più flessibili nell'affrontare la vita
- 4. Vivere nel qui ed ora** – Esperienze pregresse, atteggiamenti e pregiudizi
- 5. Dialogo interno e giudizi esterni:** siamo perennemente immersi nei nostri pensieri ... e gli altri anche!
- 6. Cosa ho detto io ... Cosa hai capito tu (e viceversa)** - La difficile arte del comprendersi
- 7. È tutta colpa di .. quel mondo là fuori!** - Il modello Outside-In
- 8. La relazione è una danza ... Balli con me? Fluire nella vita**

COMUNICAZIONE, PNL
E I 3 PRINCIPI

Prof. Carla Xella

LEZIONI: ore **16,30 – 18,30**

Mercoledì 08.01.2025
Mercoledì 15.01.2025
Mercoledì 22.01.2025
Mercoledì 29.01.2025
Mercoledì 05.02.2025
Mercoledì 12.02.2025
Mercoledì 19.02.2025
Mercoledì 26.02.2025

Contributo € 90,00

Le lezioni si terranno in
Via del Carmine 15

SECONDO BIMESTRE: Ieri, OGGI, Domani

OGGI – Dove siamo oggi? Facciamo il punto nave della nostra vita

Ci concentreremo più sull'oggi, imparando ad utilizzare strumenti che favoriscono la conoscenza di sé stessi e degli altri, fondamentale sia per vivere sereni che per prendere decisioni consapevoli.

1. Dove sono ora? Fare il "punto nave" della propria vita
2. Comunicazione efficace ed assertività: essere a proprio agio con qualsiasi interlocutore
3. Convinzioni e valori, i binari su cui corre il treno della nostra vita
4. Leve motivazionali: chi ha in mano la barra del timone?
5. Creatività, doni, talenti: come far germogliare il seme che è in noi e farne una pianta robusta
6. L'ascolto profondo: ascoltare dal cuore – Imparare ad ascoltare davvero l'altro, mettendo in secondo piano il nostro dialogo

interno

7. Autopercezione e cura di sé: "come sto" o "come mi sento"? Cosa mi fa stare bene?
8. La rivoluzione Inside-Out: la nostra realtà è creata dall'interno

COMUNICAZIONE,
PNL E I 3 PRINCIPI

Prof. Carla Xella

LEZIONI:
ore **16,30 – 18,30**

Mercoledì 19.03.2025
Mercoledì 26.03.2025
Mercoledì 02.04.2025
Mercoledì 09.04.2025
Mercoledì 16.04.2025
Mercoledì 23.04.2025
Mercoledì 30.04.2025
Mercoledì 07.05.2025

Contributo € 90,00

Le lezioni si terranno in
Via del Carmine 15

TERZO BIMESTRE: Ieri Oggi DOMANI

È tempo di guardare al futuro e di pianificare la vita che vogliamo e, soprattutto, di imparare a godere di ogni istante

DOMANI – Cosa vogliamo nel nostro futuro?

- 1 - Creare la propria vita. Definizione e raggiungimento degli obiettivi.
- 2 - I 3 Principi che governano la Vita: Mente, Pensiero, Consapevolezza
- 3 - Il principio Mente: l'intelligenza universale che crea e governa la Vita
- 4 - Il principio Pensiero: esiste un infinito potenziale di pensieri - Qualcuno avrebbe dovuto dirtelo!
- 5 - Il principio Consapevolezza: la sensazione è la chiave!
- 6 - Ascolto profondo di sé: saggezza innata e benessere innato
- 7 - Avere relazioni appaganti è molto più facile di quel che sembra
- 8 - Ogni istante porta con sé infinite potenzialità ... Lasciare andare ed aprirsi al nuovo – La circolarità e ciclicità della vita

LABORATORIO ANNUALE

Termine prelazione per iscrizioni alla seconda rata laboratori il 22.11.2024

Termine prelazione per iscrizioni alla terza rata laboratori il 21.02.2025

*LE ISCRIZIONI PER IL NUOVO ANNO ACCADEMICO SONO APERTE DAL 02/09/2024
NELLE SEDI DI VIA DEL CARMINE 15 E VIA EMILIA 429 DALLE ORE 10 ALLE ORE 12 DAL
LUNEDI' AL VENERDI' **attenzione alla scadenza della prelazione per i laboratori annuali***