COMUNICAZIONE, PNL E 3 PRINCIPI

Prof. Carla Xella

Le lezioni si terranno in **Via Emilia 429**

LE PAROLE NELLA COMUNICAZIONE

Quest'anno per il corso di comunicazione ho pensato di tenere come filo conduttore le parole, elementi essenziali della comunicazione. 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.

1 bimestre	**2 bimestre**	**3 bimestre**
LEZIONI: ore 16- 18	LEZIONI: ore 16 - 18	LEZIONI: ore 16 – 18
Martedì 06.10.2026	Martedì 12.01.2027	Martedì 16.03.2027
Martedì 13.10.2026	Martedì 19.01.2027	Martedì 23.03.2027
Martedì 20.10.2026	Martedì 26.01.2027	Martedì 06.04.2027
Martedì 27.10.2026	Martedì 02.02.2027	Martedì 13.04.2027
Martedì 03.11.2026	Martedì 09.02.2027	Martedì 20.04.2027
Martedì 10.11.2026	Martedì 16.02.2027	Martedì 27.04.2027
Martedì 17.11.2026	Martedì 23.02.2027	Martedì 04.05.2027
Martedì 24.11.2026	Martedì 02.03.2027	Martedì 11.05.2027
Contributo € 90,00	Contributo € 90,00	Contributo € 90,00

1 BIMESTRE: I SOSTANTIVI – I mattoni della comunicazione

1. COMUNICAZIONE – STRUTTURA: Comunicazione Verbale / Para Verbale / Non Verbale.
2. IO – MOLTEPLICITA': Ogni Io è costituito da tante parti: noi siamo una folla
3. TU – PUZZLE: Anche l'altro è costituito di tante parti: sta a noi scoprirle e riordinarle come i tasselli di un puzzle per creare una figura intera
4. RELAZIONE – RECIPROCITA': Io e l'altro: se c'è relazione c'è comunicazione e reciprocità. La magia del rapporto
5. SENSI – MODALITA': Come percepiamo il mondo esterno: modalità e sub-modalità percettive
6. COLORI – CAPPELLI: 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
7. VALORI – CONVINZIONI: I binari su cui corre il treno della nostra vita
8. MOTIVAZIONI – TALENTI: Come far germogliare il seme che è in noi e farne una pianta robusta

2 BIMESTRE: LE EMOZIONI –
Cosa succede dentro di noi

Ci concentreremo sul mondo interiore e sulle emozioni principali, lasciando ampio spazio all'ascolto di sé e degli altri.

1. ANSIA
2. PAURA
3. RABBIA
4. GELOSIA
5. AMORE
6. ODIO
7. GIOIA
8. SERENITA'

3 BIMESTRE: I VERBI – LE AZIONI –
Come ci muoviamo nel mondo

Ai pensieri e alle emozioni seguono le azioni.
Ci confronteremo sui modi più funzionali e meno funzionali di affrontare gli accadimenti della vita.

1. AFFRONTARE
2. EVITARE
3. CHIEDERE
4. OFFRIRE
5. PIANGERE
6. RIDERE
7. CHIEDERSI
8. APRIRSI