

Seminari gratuiti per migliorare la comunicazione

Pubblicato: Martedì 29 Gennaio 2013

Migliorare i rapporti lavorativi, familiari e di coppia? E' possibile con Bios che invita a scoprire come migliorare le capacità di comunicazione al lavoro, in famiglia e con il proprio partner.

Comunicare e scoprire il potere creativo delle parole e del linguaggio del corpo aiuta a costruire una buona immagine di sé privata e professionale superando le paure e le inibizioni sociali.

Comunicare liberamente e chiaramente è importante per acquisire uno stile relazionale equilibrato e costruttivo privo di connotazioni artificiali, di passività e/o aggressività.

Il seminario 1 delinea come lo stile comunicativo sia un “comportamento” fondamentale nella costruzione e nell'espressione della Personalità: il modo in cui scegliamo di agire, di esprimerci e di interagire con gli altri diventa quindi determinante per il conseguimento dei risultati prefissati. Essere assertivi significa avere un comportamento adeguato alle necessità delle diverse occasioni delle relazioni quotidiane.

Il comportamento, quindi, non nasce da cause misteriose e magiche ma è frutto di acquisizioni e di apprendimenti che hanno riferimenti specifici nei paradigmi studiati proprio dall'approccio psicologico cognitivo comportamentale. Qui trova la sua collocazione scientifica, teorica e metodologica anche l'assertività.

Il seminario 2 tratta la comunicazione da un'ottica psicosomatica: le parole, la mimica, i gesti e le posture dicono agli altri e a noi stessi chi siamo, come stiamo, quali sono le nostre potenzialità, cosa desideriamo e cosa temiamo o cosa rifiutiamo. Essere consapevoli del modo in cui comunichiamo con noi stessi e con gli altri è una forma di autoterapia quotidiana, una fonte semplice quanto inesauribile di benessere e crescita personale e relazionale.

PROGRAMMA

SEMINARIO 1

Martedì 15 Gennaio 2013 – ore 21.00 Busto Arsizio, via Indipendenza 2 bis

Giovedì 17 Gennaio 2013 – ore 21.00 Varese, via del Cairo 34

“SCOPRI L'ASSERTIVITA'! SENTIRSI PIU' LIBERI E MENO INIBITI”

Dott. ALBERTO MACCABRUNI

Psicologo, Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale

SEMINARIO 2

Martedì 29 Gennaio 2013 – ore 21.00 Busto Arsizio, via indipendenza 2 bis

Giovedì 31 Gennaio 2013 – ore 21.00 Varese via del Cairo 34

“IL POTERE CREATIVO DELLE PAROLE E DEL LINGUAGGIO DEL CORPO”

Dott.SSA MORENA GRIGNANI

Psicologa Psicoterapeuta Specializzata in Medicina Psicosomatica

INGRESSO LIBERO

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it