

# Preferisci avere ragione o vuoi essere felice?

## **Il conflitto nella persona e nelle comunità: strategie di soluzione**

**Seminario a carattere formativo – applicativo**  
**12 - 13 gennaio 2019**



### **Descrizione:**

Le competenze e le capacità empatiche necessarie per risolvere i conflitti sia interiori sia esteriori possono diventare facilmente inaccessibili o dimostrarsi insufficienti in situazioni di stress e pressione. Il seminario presenterà alcuni concetti di base, strumenti e applicazioni varie per amplificare le proprie competenze, per sostenere l'integrità personale e per ottimizzare le dinamiche relazionali. Gli argomenti verranno così suddivisi:

#### **Sabato, 12 Gennaio 2019**

**ore 10.00 - 13.00 / 14.30 - 19.30**

- Origine e principi della comunicazione non violenta
- Dall'osservazione all'interpretazione: superare il giudizio e aprire lo spazio per l'incontro
- Distinguere sentimenti e bisogni, esprimere richieste
- Condizionamenti culturali e bisogno di accettazione come motivanti comportamentali
- Strumenti della comunicazione che abbracciano la diversità e portano alla connessione

#### **Domenica, 13 Gennaio 2019**

**ore 9.00 - 13.00 / 14.30 - 18.30**

- Strategie e strumenti per risolvere conflitti
- Autostima, empatia e amplificazione dell'immagine di sé
- Promuovere la responsabilità negli altri e riconoscere il limite
- Il concetto di «io personale, libero» e il suo legame con motivazione e abilità personali
- Integrazione corpo-mente-anima come fattore di equilibrio

#### **Quota di partecipazione:**

150 euro (IVA e materiale didattico compresi)

Le iscrizioni vanno inviate via email a [dr.deponte@gmail.com](mailto:dr.deponte@gmail.com) **ENTRO il 20 dicembre 2018**. Numero limitato di posti

#### **Il seminario sarà condotto da:**

Antonella Deponte: docente di Psicologia della Persona e Psicologia delle Relazioni all'Istituto Universitario Sophia

Matthias Bolkart: docente di Psicologia della Comunicazione all'Istituto Universitario Sophia

Istituto Universitario Sophia - Via di S. Vito, 28, 50064 Incisa Valdarno (Firenze)  
[www.sophiauniversity.org](http://www.sophiauniversity.org)

