



Comune di Ravenna
Assessorato
Decentramento

**Associazione
Psicologia Urbana e
Creativa**



LUNEDI' 29 APRILE 2019 alle ore 20.45

presso la Sede Decentrata della Circoscrizione di Castiglione di
Ravenna, Via Vittorio Veneto, 21

corso psico-educativo

“I SENTIMENTI DEGLI UOMINI”

**Corso rivolto agli uomini per trovare alternative all'aggressività nelle
relazioni affettive e nelle situazioni domestiche**

condotto dagli Psicoterapeuti: **Marco Grazioli, Daniele Righini,
Riccardo Mosciatti, Giancarla Tisselli, Grazia Giannini**

Perché arrabbiarsi e criticare, rischiando di rendere invivibili tanti ambiti della nostra vita, quando possiamo dire semplicemente ciò che ci piace e che non ci piace e dare limiti in modo chiaro e gentile a chi non ci sta rispettando?

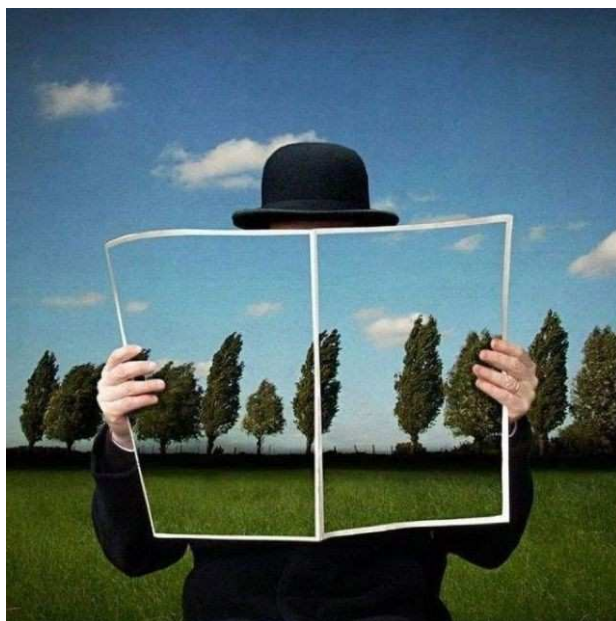
Strumenti di comunicazione non conflittuali, come la comunicazione empatica e l'assertività, permettono di spiegare i nostri sentimenti e i nostri bisogni all'altro, favorendo l'accoglienza e l'accettazione, senza rischiare di compromettere le relazioni.

Entrando in contatto con le proprie emozioni potremo conoscerci meglio e avere più chiaro di cosa abbiamo bisogno e come esprimerlo, riconoscendo e valorizzando il nostro sentito e dando i giusti limiti alle relazioni interpersonali.

Essere emotivi significa utilizzare la nostra intelligenza in rapporto alle emozioni, permettendoci di essere noi stessi, di riconoscere e rispettare le nostre esigenze e quelle dell'altro, al fine di vivere le relazioni tra uomini e donne in modo autentico e non conflittuale.

Questi sono alcuni dei temi che verranno affrontati in gruppo con esercizi, simulazioni e filmati, durante i 5 incontri del corso, previsti nelle seguenti date: lunedì 29 Aprile 2019 e 6-13-20-27 Maggio 2019 dalle ore 20:45 alle 22:45.

La partecipazione al Corso prevede una quota di iscrizione pari a €10 per la tessera associativa.



**Per iscrizioni e informazioni inviare una mail a: cfabbri@comune.ra.it oppure telefonare
al recapito 347/7309050 (Marco Grazioli)**