



COMUNE DI CESENA
Assessorato Politiche delle Differenze



"I sentimenti degli uomini"

Corso Psicoeducativo

per trovare alternative all'aggressività nelle relazioni affettive e nelle situazioni domestiche

condotto dagli psicoterapeuti

Marco Grazioli, Giancarla Tisselli,
Grazia Giannini, Stella D'Oronzo

Progetto ideato e curato da
Psicologia Urbana e Creativa



PSICOLOGIA URBANA
E CREATIVA

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

Strumenti non conflittuali, come la comunicazione empatica e l'assertività, permettono di spiegare i nostri sentimenti e bisogni all'altro, favorendo accoglienza e accettazione, senza rischio di compromettere le relazioni. Entrando in contatto con le nostre emozioni potremo conoscerci meglio e avere più chiaro di cosa abbiamo bisogno e come esprimerlo, riconoscendo e valorizzando il nostro sentire e dando i giusti limiti alle relazioni interpersonali.

Essere emotivi significa utilizzare l'intelligenza in rapporto alle emozioni, essere noi stessi riconoscendo e rispettando le nostre esigenze e quelle dell'altro, al fine di vivere le relazioni in modo autentico e non conflittuale

5 incontri serali ore 20,45 - 22,45

Centro Documentazione Educativa Via Aldini, 22 - Cesena

Calendario: 8,15,22,29 ottobre,5 novembre

partecipazione
gratuita

**INFO E ISCRIZIONI:
0547/355738 -742**

in collaborazione con

