

Training esperienziale sulle

## ABILITÀ DI RELAZIONE

Si tratta di un percorso formativo esperienziale che ha per tema il linguaggio della relazione e le modalità di una sana relazione con l'altro. Verrà insegnata la grammatica dell'interazione umana e con essa le abilità fondamentali nella gestione dell'esperienza emotiva: emozioni, affetti e sentimenti.

Il corso è rivolto a giovani e adulti che hanno voglia di conoscere, giocare, capire per meglio padroneggiare gli aspetti della relazione umana. Si parlerà della relazione con se stessi e della relazione con gli altri.

Il corso si sviluppa in 10 incontri di 2 ore a cadenza quindicinale. Lo start è previsto per fine novembre 2006. Al ciclo di novembre possono esserne aggiunti di successivi.

### Metodologia

Lezione teorica, Esperienza di relazione e gioco interattivo, Discussione e apprendimento dalla realtà (ad ognuna circa 1/3 del tempo totale). Nel training si potrà far uso di apparecchiature per la video/audio-registrazione e la successiva osservazione/ascolto delle interazioni registrate. Si potranno così rivedere ed analizzare le sequenze interattive e amplificare i messaggi e micromessaggi su cui la relazione è avvenuta. Si potrà osservare lo strumento comunicazione nel suo divenire, scorgendo l'efficacia, la potenza, la finalità, dimensioni che sono intrinseche all'atto comunicativo e che ognuno ognuno usa in maniera più o meno consapevole e funzionale ai suoi scopi, più o meno gradevole, più o meno accorta.

### Contenuti del percorso:

- Abilità prerequisite per la vita sociale.** 1. Ascoltare  
2. Chiedere aiuto  
3. Ringraziare
- Abilità per fare o mantenere amicizie** 4. Presentarsi agli altri, Avviare e concludere una conversazione  
5. Partecipare e Osservare le regole del gioco  
6. Chiedere un favore e Aiutare qualcuno
- Abilità di gestione delle emozioni** 7. Fare un complimento e Accettare un complimento  
8. Conoscere e Comunicare le proprie emozioni  
9. Affrontare la paura e Reagire alle provocazioni
- Abilità per controllare l'aggressività** 10. Dar prova di autocontrollo  
11. Affrontare le accuse  
12. Trovare un accordo
- Abilità per gestire lo stress** 13. Individuare la causa di un problema  
14. Affrontare l'insuccesso  
15. Rilassarsi  
16. Essere sinceri

**Costo:** 200 euro (oneri inclusi) a partecipante nelle sedi del proponente di Nago e Trento. Il corso verrà attivato al raggiungimento di 7 iscritti e non supererà le 12 persone..

**Iscrizione:** per iscrizioni contattare: Luca 335 83 16 374  
per info <http://artiemestieri.tn.it/new/plone/Members/lucav>

**Luoghi:** Gli incontri potranno avvenire nelle sedi di Nago, Trento o in altra sede: in caso di altra sede, a tale importo andrà aggiunto il rateo del costo della struttura accogliente e gli oneri del viaggio.