Il percorso si articola in tre cicli di incontri

Il primo si pone l'obiettivo di far acquisire **consapevolezza del proprio modo di comunicare** e di approfondire le proprie competenze.

Ogni inizio è un "cominciare da se stessi"!

Conduce: **Francesca Malatesta**.

Il secondo , affronterà il tema **dell'ironia/autoironia,** tramite l'utilizzo della scrittura autobiografica. Propone l'apprendimento dalla proprie esperienza, dal ricordo, raccontando i luoghi, le situazioni, le persone che vivono in noi.

Conduce: **Federica Visentin.**

Il terzo ruoterà attorno al tema della **felicità:** nessuna ricetta magica, **bensì** la possibilità di guardarsi dentro e di acquisire maggiore consapevolezza delle proprie modalità di rapportarsi alla vita.

Conduce: **Annamaria Lo Monaco**.

COSTI:

E' possibile iscriversi all'intero percorso **(€ 120,00)** o ai singoli cicli **(€ 50,00 cadauno).** I cicli verranno attivati al raggiungimento di un numero minimo di 5 iscritti

Dlf Udine

Viale XXIII Marzo 1848, 26 - 33100 Udine

Tel. 0432 522131

Fax 0432 522179

Cell. 349 5914306

amministrazione@dlfudine.it

Felicità:

come attrezzare il percorso…

IL PIACERE DELLA COMUNICAZIONE

Incontri per acquisire consapevolezza del nostro modo di comunicare.

Senza giudizio (questa è la prima sfida!) osserviamo i nostri detti e non detti, il modo in cui esprimiamo il nostro pensiero, il modo in cui chiediamo all'altro e come ascoltiamo l'altro.

Ogni inizio è un "cominciare da se stessi"!

1 marzo 2017—ore 18.00-20.00

IO E L'ASCOLTO DI ME

CONGRUENZA, ASSERTIVITÀ.

8 marzo 2017—ore 18.00-20.00

L'ALTRO E L'ASCOLTO DELL'ALTRO

EMPATIA, ACCETTAZIONE. BARRIERE DELLA COMUNICAZIONE.

15 marzo 2017—ore 18.00-20.00

MAPPE DI RIFERIMENTO

BISOGNI E VALORI.

22 marzo 2017—ore 18.00-20.00

GESTIONE DEI CONFLITTI

Conducono:

Francesca Malatesta—Professional Counselor

Federica Visentin—Counselor

RIDERE, SORRIDERE, IRONIZZARE

Incontri di scrittura autobiografica per apprendere dalla propria esperienza.

Scrivere di sé, raccontare i luoghi, le situazioni, le persone che vivono in noi attraverso il ricordo.

Leggere i propri scritti per condividere il viaggio tra le parole che scorrono come un fiume fatto di emozioni e consapevolezza.

"Il genere umano dispone di una sola "arma" veramente efficace: la "risata." Mark Twain

29 marzo 2017—ore 18.00-20.00

RIDERE DI CUORE

"*Quando si ride ci si lascia andare, si è nudi, ci si scopre. Quando uno ride, vedi un po' la sua anima. E poi quando si ride ci si muove, ci si scuote. Ci si scuote come un albero e si lascia per terra le cose che gli altri possono vedere e magari cogliere. Gli avari e coloro che non hanno niente da offrire, infatti, non ridono." Roberto Benigni*

5 aprile 2017—ore 18.00-20.00

RIDERE E FAR RIDERE

"Ridere non è solo contagioso, ma è anche la migliore medicina." *-Robin Williams*

12 aprile 2017 - ore 18.00-20.00

SORRIDERE

"Un giorno senza sorriso è un giorno perso" Charlie Chaplin

19 aprile 2017 - ore 18.00-20.00

IRONIZZARE

"L'ironia è, per definizione, speciale. È la capacità di leggere la realtà in modo originale; e di dominarla, invece di farsene dominare". Beppe Savergnini

Conduce: **Federica Visentin—**Counselor

LA FELICITÀ: UNA , NESSUNA, CENTOMILA RICETTE

Incontri per acquisire maggiore consapevolezza attraverso momenti di confronto in gruppo e lavori focalizzati sui singoli partecipanti attraverso l'approccio della Gestalt e sulla base del pensiero critico filosofico.

«Chi vi impedisce di vivere la vostra vita come un bello e doloroso giorno nella storia di una grande gestazione?» Rainer Maria Rilke

Si sa, le gioie fecondano, ma i travagli portano alla luce la vita. Forse attorno a questo fuoco possiamo ritrovarci compagni di viaggio.

3 maggio 2017—ore 18.00-20.00

LA DOMANDA DI FELICITÀ: SO DAVVERO PORLA?

Bisogni, desideri, sogni e tormenti.

Cosa cerco e cosa trovo nelle ricette di felicità?

10 maggio 2017—ore 18.00-20.00

LE CAUSE DELLA FELICITÀ: ASSENZA DI SOFFERENZA DEL CORPO E DELLO SPIRITO?

Esplorare l'infelicità per capire la felicità.

17 maggio 2017—ore 18.00-20.00

LA FELICITÀ DELL'ISTANTE. COGLI L'ATTIMO.

La vita felice. Rimpianti e aspettative.

Il vivere felicemente. La felicità nelle diverse fasi della vita.

La felicità personale e quella della mia comunità.

24 maggio 2017—ore 18.00-20.00

VITALITÀ E PIENEZZA SECONDO L'APPROCCIO DELLA GESTALT.

La fatica agrodolce di cercare e preparare il terreno fertile.

Conduce: **Annamaria Lo Monaco—**Professional Counselor