

Cronaca
28 Aprile 2021

I “Sentimenti degli uomini”, il corso per evitare l'aggressività nelle relazioni

Lunedì 3 maggio, alle 20.45 appuntamento on line con psicologi e psicoterapeuti



28 Aprile 2021 La violenza di genere si previene anche con questo corso gratuito dedicato a “I sentimenti degli uomini”, che si svolgerà on line, per gli uomini che desiderano migliorare le relazioni familiari e interpersonali per riconoscere i sentimenti e le emozioni e diminuire così le conflittualità.

Appuntamento lunedì 3 maggio, alle 20.45, in via telematica tramite piattaforma Meet, con Giancarla Tisselli, Marco Grazioli, Daniele Righini, Michele Piga, Stella D’Oronzo, Grazia Giannini e Luca Stefanelli, psicologi-psicoterapeuti dell’Associazione Psicologia Urbana e Creativa.

Il corso promosso dall’assessorato alle Politiche e cultura di genere del Comune e con il contributo dei Piani di Zona della Regione, è organizzato in 7 incontri, tutti di lunedì (3-10-17-24-31 maggio e 7-14 giugno dalle 20.45 alle 22.45).

Obiettivo del corso come gestire la rabbia e comprendere le proprie emozioni, esprimere i sentimenti e sviluppare la capacità di empatizzare con lo stato d’animo dell’altro, indagare le proprie emozioni e saper spiegare con le parole il proprio sentito, attraverso tecniche non conflittuali come la comunicazione empatica e l’assertività, permette di esprimere i bisogni in modi più efficaci e rispettosi.

Il corso propone una riflessione condivisa sulle alternative ai conflitti e all’aggressività che spesso si manifesta nelle situazioni domestiche, così come in altre realtà sociali (lavoro, scuola, sport, ecc.). Perché criticare, sgridare, mortificare rischiando di rendere invivibili tanti ambiti della nostra vita? Possiamo dire semplicemente ciò che ci piace e che non ci piace. Possiamo dare limiti con autorevolezza a chi non ci sta rispettando senza cadere nell’imbuto della rabbia.

Questi sono alcuni dei temi che verranno affrontati in gruppo mediante video, esercizi e giochi al fine di prendere consapevolezza degli stereotipi culturali che condizionano la vita di ognuno e ostacolano la comprensione nelle relazioni tra uomini e donne.

Per iscriversi è sufficiente inviare una mail a: mg2108@libero.it, allegando anche copia del contributo di 10 € per la tessera associativa PUC Psicologia Urbana e Creativa pagabile tramite bonifico all’iban: IT58-M-05034-13101-000000007408 o tramite Satispay, indicando la causale “Corso sentimenti uomini nome e cognome” al numero di telefono 334.1443525. □

