

"I sentimenti degli uomini", corso per migliorare i rapporti familiari e di coppia

Da martedì 22 febbraio sei incontri a cadenza settimanale ogni martedì



15 Febbraio 2022 Avrà inizio martedì 22 febbraio, alle 20.45, il corso online "I sentimenti degli uomini", dedicato a coloro che desiderano migliorare le relazioni familiari e interpersonali attraverso una maggiore consapevolezza dei sentimenti e l'utilizzo della comunicazione empatica.

Il corso sarà condotto da Michele Piga, Luca Stefanelli, Daniele Righini, Giancarla Tisselli e Grazia Giannini, psicologi e psicoterapeuti dell'associazione di Promozione Sociale Psicologia Urbana e Creativa.

L'evento, promosso dall'assessorato alle Politiche e cultura di genere e decentramento, con il contributo dei Piani di Zona della Regione, è organizzato in 6 incontri a cadenza settimanale, ogni martedì (22 febbraio e 1-8-15-22-29 marzo) dalle 20.45 alle 22.45. È rivolto agli uomini che desiderano imparare a 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, nell'ottica del contrasto al maltrattamento tra i generi, 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 discussioni, 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 informazioni: michelepigafc@gmail.com

Per iscriversi: versare la quota di 20 euro (a copertura di tessera associativa Psicologia Urbana e Creativa APS + materiali del corso) tramite bonifico (IBAN: IT58-M-05034-13101-000000007408) o Satispay (al numero 334.1443525) indicando la causale "Corso sentimenti uomini [nome e cognome]". Inviare una mail di richiesta di iscrizione a michelepigafc@gmail.com allegando copia del versamento. □

