



Il Programma dei Corsi di Educazione all'Ascolto®

- 1) Cosa vuol dire ascoltare? Tre tappe: ascoltare se stessi, essere ascoltati, ascoltare un'altra persona.
- 2) Ascoltare se stessi: esercizi di sensibilizzazione, esplorazione di sensazioni e stati d'animo.
- 3) L'essere ascoltati: quali sono i comportamenti che mi fanno sentire bene ascoltato? Le abilità comunicative: comunicare sentimenti positivi e negativi, fare richieste.
- 4) Ascoltare un'altra persona: Quale è lo scopo di una persona quando chiede di essere ascoltata? cosa impedisce di continuare ad ascoltare? Come sapere quale ascolto desidera l'altra persona? Metodi dell'empatia verbale e corporea: l'identificazione e lo specchio.
- 5) I linguaggi nella comunicazione: il linguaggio dell'osservazione o quello dell'interpretazione? I linguaggi dell'apprezzamento e del giudizio. La critica costruttiva.
- 6) Il gruppo come spazio per la valutazione delle difficoltà comunicative. Metodi di condivisione e di soluzione dei problemi.

Gli esercizi e le esperienze proposti sono derivati dai metodi dei gruppi di training e in parte dalla psicoterapia, ma semplificati e adattati in modo che di essi possa impadronirsi chi desidera perfezionare le sue capacità di comprendere ed aiutare se stesso e gli altri.

Ogni partecipante è pienamente libero di fare o non fare ciò che viene proposto e la manifestazione di ciò che preferisce è fortemente apprezzata.

I Corsi di Educazione all'Ascolto® possono avere temi specifici (genitori, coppia, disagio lavorativo, ecc.) e sono la strada che seguiamo per preparare la costruzione di GRUPPI Di ASCOLTO e di AUTO AIUTO per particolari categorie di cittadini.

I Corsi di Educazione all'ascolto® sono gratuiti per gli utenti e la partecipazione è libera.

Chi vuole organizzare un Corso di Educazione all'ascolto si può rivolgere all'Associazione Società dell'Ascolto: info@ascolto.it e tel. 0574.580943
oppure al dr. Giommi Eugenio Roberto, eugenio@giommi.eu , cell. 349.5326007
a Enrica Gallina , enricagallina@yahoo.it , cell. 339.7219604
a Paola Zipoli, paolazipoli@me.com, cell. 333.6969013