

- "Saper Respirare & Saper Comunicare" : La Persona tra Emozioni, Mente e Corpo - (un approccio olistico alla Vita)

4 Incontri Esperenziali su Tecniche Antistress e Comunicazione Efficace

Ogni Mercoledì di Maggio 2009 presso "GioiosaMente" - Studio Psicologia Integrata

Via Mario Ruta 24 - 80128 - Napoli

INCONTRI GRATUITI - PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA - n° Partecipanti Max. 8

Ore 17,30/19,30 & 19,30/21,30

La Respirazione è elemento cardine della Vita di ogni Essere vivente; analogamente la Comunicazione è elemento cardine della Vita Relazionale di ogni Persona.

Respirazione e Comunicazione, quindi, rappresentano elementi fondamentali per la tutela di una buona qualità di Vita

Ognuno dei quattro Incontri previsti è diviso in due Sezioni A) e B) fruibili anche separatamente e, pertanto, si precisa che il numero di partecipanti Min. - Max. (4/8) si riferisce essenzialmente alla partecipazione alla Sezione B) dell'Incontro.

Durante ognuno dei quattro Incontri, infatti, ci si avvicinerà alle Tecniche Antistress partendo dall'Elemento-Cardine della Respirazione e del Radicamento psicocorporeo nel "Qui ed Ora".
Imparare ad Armonizzare e Gestire in primis la "Comunicazione" tra le

componenti interne basilari della Vita di ogni Persona (emozioni, mente, corpo) consente anche di Imparare a Gestire in modo armonico la Comunicazione con l'Altro e quindi la Vita Relazionale di ogni Persona, essenziale per garantire la migliore qualità della Vita stessa.

Il "Saper Comunicare" rappresenta la Respirazione della Vita Relazionale di ogni Persona: nel corso della 2^a sezione (- sezione B -) durante gli Incontri, partendo da un argomento-base concordato dai partecipanti stessi, ci si avvicinerà al miglioramento della comunicazione utilizzando tecniche quali il role playing.

STRUTTURAZIONE TEMPORALE DI CIASCUN INCONTRO

4 ore : 2 + 2 , così suddivise:

- Sezione A) 17,30 - 19,30 : Respirazione

- Sezione B) 19,30 - 21,30 : Comunicazione

e più dettagliatamente:

Sezione A

• 17,30 - 18 : mezz'ora dedicata alla presentazione dei partecipanti e degli argomenti nonché alla distribuzione della Documentazione Informativa MIP 2009 (durante questa prima fase è possibile l'inserimento di eventuali ritardatari)

• 18 - 19,30 : Respirazione e Meditazione - teoria e pratica (Respirazione, Movimento Corporeo, Meditazione, ...)

Sezione B

• 19,30 - 20 : coffee break per chi partecipa anche alla 2^a parte dell'Incontro, presentazione di eventuali iscritti alla sola 2^a parte e distribuzione della Documentazione Informativa MIP 2009

• 20 - 21,30 : Saper Comunicare nel Verbale e nel Non-Verbale - teoria e pratica - (Comunicazione e Qualità di Vita ...)