



Io e gli altri

Come migliorare le proprie relazioni interpersonali
Laboratorio di Nestore

Novità!

La relazione con gli altri è una cosa preziosa, ne abbiamo tutti bisogno, soprattutto invecchiando.

Ma non è sempre facile: a volte i rapporti interpersonali, soprattutto **all'interno della famiglia, nella coppia, con i figli, generi, nuore, nipoti**, diventano faticosi, non si riesce a capirsi, nascono tensioni che possono durare nel tempo e complicare la vita.



Vieni al laboratorio di Nestore

“Io e gli altri”

potrai:

- migliorare il modo di affrontare i problemi e le emozioni che possono complicare le relazioni interpersonali
- riflettere sui comportamenti più utili per la soluzione dei problemi di relazione
- diventare più fiducioso e sicuro di te stesso



© Can Stock Photo - exp0800296

Segue dietro

Io e gli altri

Come migliorare le proprie relazioni interpersonali

Laboratorio di Nestore

Novità!



Come lavoreremo:

- La **metodologia** è centrata sulla riflessione collettiva guidata dai docenti, che saranno i coach del gruppo.

Nel laboratorio si utilizzeranno:

- **giochi sul tema della relazione, spezzoni di film, letture di casi critici**

- **approfondimenti dei docenti**

- **riflessioni e analisi di casi reali di "relazioni difficili"**

- Il laboratorio si articola in **4 incontri settimanali** della durata di 1 giorno breve, **dalle 10 alle 16 con un intervallo** di un ora per uno spuntino insieme.

Al termine del laboratorio il lavoro potrà essere proseguito per chi lo desidera attraverso il metodo del counselling individuale

Dove

Gli incontri avverranno presso la sede dell'associazione Nestore c/o la società Umanitaria via San Barnaba 48 20122 Milano

Quando

Nei giovedì 4-11-18-25 di MAGGIO

Quanto costa

50€ per i soci Nestore
100€ per i non soci (€ 50 Laboratorio, € 50 quota associativa)

Per iscriversi:

nestore@associazionenestore.eu

Tel. 02.57968.359 - 324

