

# BASTA PARLARNE?

**Nel senso comune si dice che basta comunicare per comprendersi. È realmente così semplice esprimersi ed essere compresi?**



L'obiettivo di una comunicazione efficace è quello di permettere alle parti coinvolte di sentirsi riconosciute nei propri bisogni.

Durante il work-shop esploreremo le sfaccettature del complesso mondo della comunicazione, fatto di credenze, storia personale, pensieri, emozioni, e di molto altro ancora.

Individueremo gli aspetti che ostacolano una comunicazione sana e costruttiva, mentre evidenzieremo ciò che favorisce una comunicazione basata sull'autenticità, sulla fiducia e sul rispetto reciproco.

Faremo riferimento ad alcune mappe, che ci guideranno in un viaggio esperienziale verso una comunicazione più consapevole.

**Data:** 11.12 2021

**Orario:** 9.00 - 12.00 / 13.30 - 16.30

**Luogo:** Centro LeAli, viale Officina 8, 6500 Bellinzona

**Costo:** 100.-

**Relatrici:** Alba Deiana Ricciardelli e Francesca Gisimondo

Counsellor e Life Coach in Psicossintesi

**Iscrizioni e informazioni tramite SMS o E-mail entro venerdì 3.12.2021**

Alba Deiana Ricciardelli Cell. +41795209893 E-mail [dealba@sunrise.ch](mailto:dealba@sunrise.ch)

Francesca Gisimondo Cell. +41796456950 E-mail [francesca.gisimondo@gmail.com](mailto:francesca.gisimondo@gmail.com)