



## LA TRANSIZIONE INTERIORE

# **I SENTIMENTI e I BISOGNI DENTRO LE PAROLE CHE DICIAMO**

*Laboratorio esperienziale condotto da Marzia Zunarelli*

*Siamo soddisfatti del modo in cui comunichiamo? Riusciamo a farci intendere così come vorremmo? Riusciamo ad intendere l'altro nelle sue intenzioni? Il linguaggio che abbiamo imparato è ricco di giudizi ed etichette, racchiude la vita dentro definizioni statiche. La vita si esprime in un processo in continuo movimento e le nostre parole possono essere testimoni di questo movimento.*

La qualità del contatto con se stessi e con l'altro, l'abilità nel riconoscere le proprie emozioni e il linguaggio per esprimere sentimenti, bisogni e richieste (non pretese!), sono il frutto di un apprendimento prezioso che sarà esercitato durante il laboratorio: un aiuto per familiarizzare con il modello della **Comunicazione Empatica non Violenta** O.S.B.R. (Osservazioni, sentimenti, bisogni, richieste).



### **MODALITA' di SVOLGIMENTO:**

1. Brevi cenni teorici
2. Elaborazione delle situazioni portate da ogni partecipante, guidato dalla conduttrice, secondo i passaggi della **comunicazione empatica non violenta**
3. Giochi di ruolo a coppie

**DATE: LUNEDÌ 3 - 17 - 31 MARZO 2014 dalle 20,30 alle 23,00**  
**LUNEDÌ 14 APRILE 2014 dalle 20,30 alle 23,00**

**DOVE:** **Calderara in Transizione** c/o Casa delle Associazioni, via Turati n°13 Calderara di Reno (BO)  
[www.calderaraintransizione.wordpress.com](http://www.calderaraintransizione.wordpress.com) - [calderaraintransizione@gmail.com](mailto:calderaraintransizione@gmail.com)

**LA CONDUTTRICE:** **Marzia Zunarelli** è psicologa e terapeuta counselor nel metodo Psiconcologico Simonton, esperta nelle tecniche di comunicazione empatica non violenta. Ha una formazione in Psicosintesi e in Gestalt counselling. E' istruttrice del sistema "Rio Abierto, integrazione corpo-mente-spirito". **Per approfondimenti:** [www.marziazunarelli.it](http://www.marziazunarelli.it)

**COSTO:** la quota di partecipazione ai 4 incontri è di Euro 80,00 in convenzione con Calderara in Transizione.

**ISCRIZIONI:** per partecipare è necessario iscriversi entro il **24/02/2014** chiamando il 3427446724 o inviando una mail a [barbaraadamo@ymail.com](mailto:barbaraadamo@ymail.com).

**Le iscrizioni verranno chiuse al raggiungimento del numero massimo di 12 partecipanti.**