



Associazione per lo sviluppo sociale
e il benessere psicofisico della persona

L'Associazione SET nasce con lo scopo di sensibilizzare e promuovere la cultura del benessere psicofisico della persona e di stimolare un percorso di crescita e di evoluzione individuale. Principale obiettivo della SET è la realizzazione di un progetto di formazione della persona in cui il corpo, la mente, il cuore e lo spirito s'integrano in un processo di evoluzione dell'essere umano. Nell'ambito di questo progetto la crescita personale rappresenta il primo passo per la costruzione di un mondo migliore in cui gli individui vivono in armonia con se stessi, con l'ambiente, e con tutti gli esseri viventi. Crescere significa migliorare se stessi, ed il rapporto che abbiamo con le persone a cui vogliamo bene. Si tratta quindi di sviluppare le potenzialità che sono già dentro di noi, e di apprendere modalità positive per entrare in contatto con noi stessi e con gli altri., la chiave per aumentare il proprio benessere.

INFORMAZIONI E ADESIONI

ASSOCIAZIONE SET
Telefono 349.7238491 – 366.2077953
corsiset@gmail.com

CORSO WEEK END

COMUNICA BENE

SULLA VIA DI UNA TRASFORMAZIONE INTERIORE

Durata: 1 week end
Sabato 22 e domenica 23 maggio 2010
Orario 10,00 – 14,00

Partecipanti: max 20 persone

Costo: 70,00 Euro
Il costo è comprensivo del materiale didattico

c/o Studio Quo de Veredicis
Piazza dei Re di Roma, 64
Fermata Metro A : Re di Roma

CORSI week-end

Si tratta di brevi laboratori esperenziali in cui, accanto a una parte introduttiva ed esplicativa relativa al tema specifico, è previsto un momento di gruppo in cui discutere insieme e concretamente sugli argomenti in relazione alla vita di tutti i giorni. I corsi nel loro insieme rappresentano un momento di riflessione su aspetti importanti della propria vita, e un'occasione per poter provare a guardare con occhi diversi le situazioni problematiche in cui ci sentiamo coinvolti



Associazione per lo sviluppo sociale
e il benessere psicofisico della persona

IO E GLI ALTRI

COMUNICA BENE

SULLA VIA DI UNA TRASFORMAZIONE INTERIORE



CORSO WEEK END

Osservarsi, riflettere,
per capirsi, crescere e migliorarsi

COMUNICA BENE **SULLA VIA DI UNA TRASFORMAZIONE INTERIORE**

Vuoi **persuadere e convincere** senza prevaricare? Sei interessato realmente a **comprendere** l'interlocutore? Hai il desiderio di migliorare la tua vita affettiva? Vuoi accrescere il livello della tua **autostima**? La strada del successo, della serenità interiore, passa attraverso la padronanza della comunicazione non solo con gli altri anche con noi stessi. **Comunicare bene** implica un'apertura autentica verso gli altri, la volontà di comprendere, di riconoscere, una maggiore consapevolezza di chi veramente siamo. **Le relazioni personali, affettive sono la chiave dell'equilibrio della nostra esistenza da cui non possiamo prescindere.** E come usiamo la comunicazione nelle relazioni? E come comunichiamo con noi stessi? Molte volte male e non ne abbiamo la consapevolezza. Questo è causa di molti dei nostri problemi ed insoddisfazioni. Il percorso del miglioramento della qualità delle relazioni inizia con la **consapevolezza, con la conoscenza di strumenti efficaci** e poi con l'allenamento ad una comunicazione interpersonale di qualità.

Sabato 22 e domenica 23 maggio 2010

Orario 10,00 – 14,00

Partecipanti: max 20 persone

Costo: 70 Euro (comprese dispense)

OBIETTIVI DEL CORSO

Il corso ha lo scopo di aiutarci a comprendere pienamente i meccanismi della comunicazione interpersonale al fine di ottenere relazioni felici e gratificanti. Oltre a fornire tutti gli strumenti per farsi ascoltare e far valere le nostre ragioni senza prevaricare. Il corso ci aiuterà a comunicare nel migliore dei modi con la persona più importante del mondo: noi stessi! Infine l'obiettivo è quello di un affascinante viaggio alla scoperta di noi stessi, uscendo dalla paralisi delle abitudini sulla via di una trasformazione interiore definitiva.

METODOLOGIE DIDATTICHE

Il corso prevede l'utilizzo di **metodi interattivi di apprendimento** con un approccio sperimentale allo scopo di **coinvolgere** direttamente i partecipanti, quali: formazione frontale, **esercitazioni individuali**, simulazioni, lavori di gruppo, **giochi d'aula**, tecniche teatrali. Il corso avrà un impatto estremamente **pra-**

tico privilegiando la sperimentazione alla parte teorica .

DESTINATARI

Tutti coloro che vogliono conoscere e sviluppare le proprie risorse interiori per raggiungere in modo più efficace e soddisfacente i propri obiettivi personali e professionali. Tutti coloro che vogliono: migliorare la qualità della propria vita, avere più fiducia in se stessi, acquisire maggiore consapevolezza nelle proprie doti e vincere le paure del cambiamento.

ALTRE PROPOSTE CORSI WEEK END

ZONA: PIAZZA RE DI ROMA

VINCERE LA TIMIDEZZA PARLANDO IN PUBBLICO

Durata: 1 week end

Sabato 12 e domenica 13 giugno 2010

Orario 9,30 – 18,30

Costo: 120 euro

INFORMAZIONI E ADESIONI

ASSOCIAZIONE SET

Telefono 349.7238491 – 366.2077953

corsiset@gmail.com