

**Ludovica Scarpa**

**Cristina Pasini**

# L'arte di essere felici **E SCONTENTI**

Comunicazione costruttiva con se stessi e con gli altri:  
due giornate per allenarci insieme.

Siamo in genere tutti motivati da buone intenzioni, eppure malintesi e disagio sono così comuni. I comportamenti degli altri ci sorprendono e a volte irritano, le cose non vanno sempre come vorremmo noi. Che sia possibile coltivare la calma interiore e mantenerci distaccati e sereni, quasi "al di là di quel che accade"?

Insieme ci alleniamo a gestire la frustrazione e a non "prenderla sul personale" con gli strumenti del "quadrato della comunicazione" (primo pomeriggio) e dello "sguardo etnografico descrittivo". In particolare ci esercitiamo a mantenere la calma di fronte ad attacchi (ad es. urla, scenate) entrando in "modalità descrittiva", un modo pratico per poter vivere la cosiddetta "presenza mentale" (mindfulness), andando in "pausa dentro di noi".

Ci esercitiamo, nella seconda giornata, con la comunicazione nonviolenta: come dare feedback critici evitando che chi ci ascolta vada in automatico sulla difensiva.

## **GIOVEDÌ 19 APRILE**

15.00 - 18.00

20.00 - 22.00

## **VENERDÌ 20 APRILE**

15.00 - 18.00

### **INFO**

#### **ISCRIZIONE E PAGAMENTO**

È possibile iscriversi al corso accedendo al sito web del CDE – Sezione "Proposte formative 2017/2018" – e procedere alla compilazione del modulo online.

L'iscrizione prevede un pagamento di 40 euro da saldare una volta ricevuta la mail di conferma di avvio del corso (è necessario attendere la chiusura delle iscrizioni, quindi dopo il 5 aprile 2018).

Chiusura iscrizione online: 5 aprile 2018. Corso attivato con un minimo di 25 iscritti.

Nell'eventualità del raggiungimento anticipato della soglia massima dei partecipanti, le iscrizioni saranno chiuse a discrezione dell'organizzazione.

Diverse opzioni di pagamento:

- Carta del Docente. Selezionare l'unica dicitura corretta: "Corsi riconosciuti ai sensi della Direttiva 170/2016";
- Bonifico o bollettino postale (Associazione Paesaggi Educativi – IT 67 N 07601 13200 000020387536);
- Presso il CDE negli orari di apertura al pubblico.

Il corso rilascerà regolare attestato di partecipazione a fronte di una presenza totale ad entrambe le giornate.



Centro  
Documentazione  
Educativa  
Gianfranco Zavalloni

CDE - Via Aldini, 22 - Cesena  
tel: 0547 355743 - 355734

e-mail: [formazione.cde@comune.cesena.fc.it](mailto:formazione.cde@comune.cesena.fc.it)  
sito web: [www.comune.cesena.fc.it/CDE](http://www.comune.cesena.fc.it/CDE)