

# Laboratorio di Psicologia e Meditazione

Percorsi di luce per la crescita della consapevolezza del sè



## **Gestire lo Stress nelle Relazioni Interpersonali**

**Week-end Esperienziale di Gruppo per lo Sviluppo delle**

**Abilità Comunicative e Sociali**

*a cura della Dr.ssa Marianna Naimo*

Nel corso del Week-end ti verranno proposte sessioni d'intervento ad impronta cognitivo-comportamentale ed esperienziale, che consentiranno l'apprendimento dei principali elementi del Comportamento Assertivo e delle Abilità Sociali che lo definiscono :

**Le Abilità Non Verbali** (Contatto Oculare, Mimica Facciale, Volume ed Intonazione della Voce, Gestualità e Postura, Spazio Corporeo, Timing, etc.)

**Le Abilità Verbali** (di Ascolto, di Conversazione e Auto-protettive)

Attraverso momenti di rielaborazione in gruppo del lavoro svolto, potrai identificare - e fare esperienza diretta delle tue personali abilità comunicative .

Ti consiglio di portare con te una tuta da ginnastica o comunque un abbigliamento comodo in quanto le sessioni di lavoro saranno alternate da momenti di meditazione e di rilassamento.

Altri dettagli organizzativi ti verranno forniti al momento dell'iscrizione.

Poiché rappresenta un momento di raccoglimento e di ricerca interiore, il corso è residenziale e prevede la tua permanenza presso la sede di lavoro dal sabato mattino sino alla domenica pomeriggio.

Il lavoro sarà effettuato in ambiente protetto e immerso nella natura.

### **Per informazioni**

**Tel : al n. 347 4994652 oppure scrivere e-mail**

*email: [info@psicologia-olistica.it](mailto:info@psicologia-olistica.it) Web: [www.psicologia-olistica.it](http://www.psicologia-olistica.it)*