



Seminario in Psicologia di Comunicazione

Prof. Matthias Bolkart e Prof. Antonella Deponte

Il conflitto nella persona e nelle comunità: strategie di soluzione

12 – 13 GENNAIO 2019: Seminario PSI 203 a carattere formativo-applicativo
ISTITUTO UNIVERSITARIO SOPHIA

PREFERISCI AVERE RAGIONE O VUOI ESSERE FELICE?

DESCRIZIONE:

Le competenze e le capacità empatiche necessarie per risolvere i conflitti sia interiori sia esteriori possono diventare facilmente inaccessibili o dimostrarsi insufficienti in situazioni di stress e pressione. Il seminario presenterà alcuni concetti di base, strumenti e applicazioni varie per amplificare le proprie competenze, per sostenere l'integrità personale e per ottimizzare le dinamiche relazionali. Gli argomenti verranno così suddivisi:

Sabato 12 Gennaio 2019, ore 10.00 – 13.00 / 14.30 – 19.30

- Origine e principi della comunicazione non violenta;
- Dall'osservazione all'interpretazione: superare il giudizio e aprire lo spazio per l'incontro
- Distinguere sentimenti e bisogni, esprimere richieste
- Condizionamenti culturali e bisogno di accettazione come motivanti comportamentali
- Strumenti della comunicazione che abbracciano la diversità e portano alla connessione

Domenica, 13 Gennaio 2019, ore 9.00 – 13.00 / 14.30 – 18.30

- Strategie e strumenti per risolvere conflitti
- Autostima, empatia e amplificazione dell'immagine di sé;
- Promuovere la responsabilità negli altri e riconoscere il limite.
- Il concetto di «io personale, libero» e il suo legame con motivazione e abilità personali;
- Integrazione corpo-mente-anima come fattore di equilibrio;

BIBLIOGRAFIA DI RIFERIMENTO E FONTI PRINCIPALI:

- Jost de Moraes, R, Le chiavi dell'inconscio, l'Arcobaleno, 2016
- Rosenberg M., Preferisci avere ragione o essere felice? La forza straordinaria della comunicazione nonviolenta svelata dal suo ideatore, Esserci, 2014
- Lucy Loy: Manuale Pratico della Comunicazione Nonviolenta, Esserci, 2014
- Schulz von Thun, F, Parlare insieme - Psicologia e arte della comunicazione per migliorare il rapporto con gli altri, TEA, 2015
- Tolle, E., Il potere dell'adesso - come metterlo in pratica, Amena, 2004
- Jäger, W., Sophia perennis. L'eterna saggezza, Gabrielli, 2012
- Wilber, K., Lineamenti di una psicologia integrale, PDF Visini, G.
<http://www.gianfrancobertagni.it/materiali/psiche/wilber9.pdf>
- Walsh, R., Vaughan, F., L'espansione della coscienza : La visione transpersonale, Kindle, Crisalide, 2013
- Bergson, H., Una filosofia dell'intuizione, PDF: Miligi, G.
http://www.filosofia.it/images/download/essais/Miligi_Bergson_Filosofia_intuizione.pdf
- Schaffer, J: In tal modo si litiga meglio – Training per copie – FAZ 3.12.2017
- Francescane Missionaria di Maria, esercizi sulla CNV:
http://www.fmm-italia.pcn.net/index.php?option=com_content&view=article&id=347:esercizi-sulla-comunicazione-non-violenta&catid=29:formazione-alla-comunicazione&Itemid=8