

# Quello che io dico e quello che tu senti NON SONO la stessa cosa



I conflitti fanno parte della vita di relazione e la convivenza porta spesso a incomprensioni. La comunicazione gioca qui un ruolo essenziale: le parole vengono fraintese, le emozioni traboccano e portano a discussioni. Frustrazioni e disperazione, sensi di colpa e attribuzioni di colpa ostacolano ulteriori tentativi di comunicazione. Spesso poi, e non solo in relazione a malattia mentale, le situazioni si aggravano e rendono difficilmente possibile una soluzione pacifica e non violenta. A questo punto diventano preziose le tecniche di comunicazione di deescalation.

Per impararle è necessario comprendere le forme di aggressione e il circuito di escalation. Il relatore spiegherà la diversa percezione e interpretazione delle parole. Come si può evitare che i discorsi si alzino troppo di tono? Come si possono evitare stimoli che scatenino l'aggressività? Come posso tenere sotto controllo le mie emozioni? Come posso mettere dei limiti? Posso evitare di cadere sempre nelle stesse trappole?

Oltre alla trasmissione di questi contenuti teorici è previsto che i partecipanti riflettano, con l'uso di giochi di ruolo, sui propri comportamenti, trovino come affrontare le proprie emozioni e imparino a capire come queste si sviluppino. In questo modo sarà possibile ai partecipanti riflettere sul proprio modo di comunicare ed eventualmente cambiarlo. L'obiettivo è la (ri)creazione di una stabile base comunicativa, di modo che la comunicazione non si spezzi e i conflitti non si inaspriscano e non degenerino.

Data

sabato, 09 marzo 2019

dalle ore 08:45 alle ore 17:30

## Relatore

Karl Gasser, esperto certificato dall'istituto ProDeMa®  
e conduttore professionale in deescalation

## Luogo

Casa Kolping - Largo Adolph Kolping 3 - Bolzano

La Casa Kolping si trova nel cuore della città di Bolzano, a pochi minuti a piedi dalla stazione dei treni e dalla stazione degli autobus, proprio vicino Piazza Domenicani.

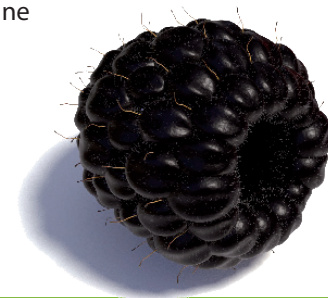
## Destinatari

Il seminario è rivolto ai familiari di persone con malattia psichica. Possono partecipare 20 familiari.

## Iscrizione entro il 1 marzo 2019

telefonando all'Associazione Ariadne  
Tel. 0471 260 303 o scrivendo un  
e-mail a [info@ariadne.bz.it](mailto:info@ariadne.bz.it)

**Protezione dati:** Assicuriamo che i vostri dati personali verranno usati esclusivamente nell'ambito del regolare svolgimento interno della manifestazione e trattati secondo il Regolamento europeo GDPR 2016/679.



## Contributo spese

**50,00 euro** per soci, che abbiano versato la quota associativa per l'anno 2019

**80,00 euro** per i non-soci

L'iscrizione è obbligatoria. La partecipazione è possibile soltanto con il versamento anticipato del contributo spese.

Coordinate bancarie dell'Associazione Ariadne per il pagamento:

Cassa Rurale di Bolzano, Fil. Gries

IBAN IT 21 0 08081 11601 000301075802

Condizioni in caso di rinuncia: Partecipanti che dichiarino di rinunciare alla partecipazione dopo il 01.03.2019, oppure non si presentino al seminario, non hanno diritto alla restituzione del contributo spese. Chi si ritira prima della fine del seminario non ha diritto alla restituzione nemmeno parziale del contributo spese. Se l'Associazione Ariadne disdice il seminario, l'intero contributo spese viene restituito.

Organizzazione



via G. Galilei, 4/a - Bolzano - Tel. 0471 260 303  
[info@ariadne.bz.it](mailto:info@ariadne.bz.it) - [www.ariadne.bz.it](http://www.ariadne.bz.it)

Con il sostegno

