

PROGETTO

“La Comunicazione positiva in famiglia”

Imparare a comunicare con autenticità chi siamo e le emozioni che proviamo

Descrizione del progetto

Il progetto si propone di fornire ai partecipanti una conoscenza pratica delle modalità comunicative funzionali e disfunzionali al fine di poter permettere loro di migliorare la capacità di relazione, in primis con i loro figli e, subito dopo, con le persone con le quali vivono e con cui vengono in contatto. Si lavorerà sulla capacità di ascolto, sullo sviluppo dell'empatia e la responsabilizzazione rispetto ai propri sentimenti, sperimentando come ascoltarsi e comprendere i propri bisogni, al fine di individuare il modo più adeguato per esprimerli. Saranno proposte attività esperienziali verbali, non verbali, corporee e espressive. Gli incontri saranno svolti in un clima di accoglienza e non giudizio, il setting sarà accuratamente predisposto per creare un ambiente confortevole e rilassante, così che ogni partecipante potrà sentirsi libera di interagire a seconda del proprio sentire. Sarà dedicata particolare attenzione alla riconnessione di mente e corpo attraverso esercizi di rilassamento e mindfulness, favorendo così il contatto con le proprie emozioni e stati d'animo. Imparando a riconoscere e a esprimere i propri sentimenti, si favorirà la sintonizzazione emotiva tra le partecipanti. Una migliore conoscenza di sé, delle proprie emozioni e delle proprie modalità comunicative, potrà aiutare a trovare strategie e comportamenti più funzionali alla relazione con l'altro.

Destinatari

Il percorso prevede il coinvolgimento di tutti i cittadini interessati.

Valori e obiettivi di fondo

Che cos'è la comunicazione? Qual è la sua struttura e come funziona? Comuniciamo più di quanto immaginiamo attraverso parole, gesti, espressioni, pause e silenzi; il nostro interlocutore riceve da noi informazioni che molto spesso non rispecchiano il nostro intento: ciò comporta il più delle volte incomprensioni e fraintendimenti. Comprendere cosa sia la comunicazione e i processi attraverso cui avviene, permette innanzi tutto di migliorare il rapporto con noi stessi e con gli altri, ci aiuta a essere maggiormente consapevoli delle nostre modalità comunicative e di quelle dell'altro. Ciò diventa assai utile quando ci relazioniamo con persone di altre nazionalità e culture, poiché poter condividere reciprocità e differenze permette una comprensione più precisa di ciò che l'altro ci vuole comunicare, evitando così di interpretare gesti, parole, comportamenti, utilizzando solamente la nostra chiave di lettura. La comunicazione può così diventare opportunità per dare valore a sé stessi e ai rapporti con gli altri, tanto nell'ambito del lavoro che nella vita affettiva. Vi sono innumerevoli modi diversi di trarre il meglio dalle relazioni con gli altri: i benefici che ne derivano si traducono in una maggior sensibilità espressiva e in un atteggiamento più attento a far tesoro dell'infinita ricchezza offerta dalla pluralità di linguaggi. Nella diversità umana i sentimenti e le emozioni sono aspetti comuni che, quando condivisi e compresi, creano unione e sintonia, rafforzando i legami e favorendo la collaborazione la partecipazione verso un

obiettivo comune.

Finalità del progetto

- Conoscere gli elementi fondamentali della comunicazione e i processi attraverso cui avviene.
- Migliorare la comunicazione con se stessi.
- Saper dare comunicazione (accertandosi che arrivi a destinazione).
- Saper ricevere comunicazione (ascoltando l'effetto che ha su di sé il messaggio ricevuto).
- Favorire la capacità di immedesimazione (saper ascoltare "con le orecchie dell'altro", "vedere con i suoi occhi" e "mettersi nei suoi panni").
- Educare all'ascolto di sé e dell'altro.
- Favorire l'empatia.
- Esplorare e riconoscere le proprie emozioni.
- Favorire la capacità di espressione e comunicazione del proprio stato emotivo.
- Riconoscere i propri bisogni e imparare a comunicarli adeguatamente.
- Esperire un ambiente non giudicante in cui potersi esprimere con libertà.