

# COMUNICARE BENE PER STARE MEGLIO

Un corso di comunicazione per il benessere

L'associazione creiAMOCi e il gruppo di auto-aiuto per neo-genitori Reset vi invitano a un viaggio nel mondo della comunicazione. Insieme esploreremo come le parole possono non solo aprire nuovi orizzonti, ma anche migliorare il nostro benessere personale. Durante gli incontri, ti immergerai in un mix di spunti teorici e strategie pratiche, apprendendo l'arte di esprimere efficacemente le tue idee. Questa abilità non solo ti aiuterà a farti ascoltare meglio, ma influenzerà positivamente anche la tua salute mentale. Preparati a trasformare le tue parole in ponti di comprensione e connessione.

## PROGRAMMA

**18 Aprile 2024**

*Le basi: introduzione alla comunicazione efficace*

**2 Maggio 2024**

*Comunicazione assertiva e gestione dei conflitti*

**22 Maggio 2024**

*Parlare di fronte agli altri*

**6 Giugno 2024**

*Comunicazione non verbale e ascolto attivo*

## RELATORI

Dr. Nicola Diviani, Università di Lucerna & Swiss Paraplegic Research

Dr. Maddalena Fiordelli, Università della Svizzera italiana

## INFORMAZIONI PRATICHE

Luogo: Auditorium Banca Stato Bellinzona

Orario: 20:00 - 21:30

Costo: Gratuito, offerta libera.

Iscrizione: [info@creiamoci.org](mailto:info@creiamoci.org)

