



Comunale di Pisa

in collaborazione con

CESVOT

SE VUOI PUOI: LA PACE VIENE DA DENTRO

riflessioni sulle strategie di gestione della rabbia e del conflitto

a cura di Massimo Cortini


18 E 25 FEBBRAIO 2017

dalle ore 9:30 alle ore 13:30
presso sala riunioni CTP4
in Via Fratelli Antoni, Pisa

info: Cif Comunale di Pisa Lungarno Gambacorti, 5/6 Pisa tel e fax 050 544569
e mail: cifcompisa@gmail.com

Il problema che si vuole affrontare riguarda le numerose problematiche che spesso si generano a causa di una cattiva gestione del sentimento di rabbia all'interno delle relazioni umane e in contesti che molto si basano sui rapporti tra le persone. Invece la rabbia usata costruttivamente aiuta a sviluppare fiducia in se stessi. E' importante quindi riconoscerla ed imparare a manifestarla in maniera corretta per rendere le nostre relazioni più autentiche e creare intorno a noi un ambiente di comunicazione più accogliente per gli altri e costruttivo per le attività che dobbiamo svolgere.

Obiettivi

- 
- 1. Identificare all'interno dei contesti relazionali quelle situazioni che possono creare comportamenti aggressivi per controllarli prima che si verifichino
 - 2. Avere competenze di base specifiche da utilizzare nella gestione di situazioni che generano rabbia e scontro in modo da comunicare in modo efficace
 - 3. Prevenire il conflitto all'interno di contesti afferenti al volontariato
 - 4. Essere in grado di utilizzare l'energia generata dalla rabbia per ribaltare le situazioni frustranti in situazioni costruttive
 - 5. Promuovere tra le associazioni la cultura della gestione positiva della rabbia e del conflitto come emozioni funzionali al raggiungimento degli obiettivi della nostra attività di volontariato