



CIRCOLO FACILITATORE
educazione, ascolto, competenze-21

L'Alfabeto delle relazioni

6a edizione

A cura del dr. Pino De Sario
psicologo dei gruppi, specialista in facilitazione

TUVZ

marzo - aprile 2016
ore **17-19**

AUDITORIUM TERZANI

**Biblioteca
San Giorgio**
Via Pertini, Pistoia



Comune di
Pistoia

T come **Terzo tempo** (riparare dopo un contrasto distruttivo)

Il Terzo tempo rappresenta il tentativo di "riparazione" della relazione, dopo che si è esagerato emotivamente e ci si è detti cose cattive e spesso senza senso. Istruzioni per l'uso:

- prendere tempo, in un contrasto piccolo possiamo riparare anche dopo poche ore; in uno sgarbo più distruttivo ci può servire più tempo: attenzione però, non bisogna far passare troppo tempo, le ferite e il rancore si possono amplificare;
- ritorno alla comunicazione, cerchiamo di riconoscere il nostro errore senza insistere troppo su quello dell'altro;
- riparazione, miriamo a riformare un nuovo accordo e una nuova soluzione per i giorni a seguire.

Scontrarsi e non capirsi sono fenomeni quotidiani quasi inevitabili, che ci vengono indotti da componenti biologiche tipiche dei nostri funzionamenti cerebrali (come se cadessimo in una buca) e da componenti interpersonali specifiche alle situazioni che frequentiamo (vedi le tante barriere). Occorre quindi aumentare la capacità di riparazione, a mio avviso tra le migliori stoffe esistenti.

U come **Umorismo e leggerezza**

«Chi non ride mai non è una persona seria» è uno dei migliori aforismi. La risata si afferma come un vero e proprio lubrificante dei legami di gruppo, in grado di sdrammatizzare situazioni potenzialmente conflittuali e cementare il senso di condivisione. Ridere ci fa bene, il buonumore e le emozioni positive, hanno anche il potere di prevenire numerose patologie grazie alla loro azione benefica sul sistema immunitario, il riso stimola nel nostro organismo la produzione di chimiche buone che attivano vere e proprie sostanze antidolorifiche naturali in grado di migliorare la salute generale.

La leggerezza oltre all'umorismo comprende il buon umore, l'ottimismo, un sano relativismo, la vivacità, l'apertura, un senso frizzante, saper stare nel presente. La leggerezza, anche in momenti molto duri, se ben dosata, può far virare il corso di uno scambio, correggere conversazioni noiose, recuperare energia in momenti di fatica. Per accendere un po' di leggerezza possiamo tenere presente che: non offenda l'altro; non diventi esagerata ironia; non interferisca troppo sui contenuti.

V come **V**incere-vincere (una mentalità buona per la convivenza)

L'approccio io vinco-tu vinci (win-win) sta a indicare quello sforzo mentale e materiale che le parti mettono nel tenere in conto l'interesse proprio ma anche quello dell'altro. Per esempio, per il genitore controllare il figlio e per il figlio andare in giro; per il capo garantirsi i risultati e per il collaboratore stare in buona salute; per il medico dare una cura e per il paziente trovare sollievo pratico al suo disturbo. Questa via negoziale è anche detta "risoluzione dialettica dei problemi", cercare cioè di trovare una soluzione che rispetti più possibile desideri e bisogni di entrambi, trovando accordi benefici ed equi tra le parti.

Zeta finale: a fari spenti per un'umile ricerca

Il miglior modo di concludere questo Alfabeto delle relazioni: i fari spenti. Cosa intendo? I fari spenti è un modo di dire gergale che indica la preferenza all'impegno anziché al clamore. Qui noi lo possiamo vedere come un abito mentale volto a privilegiare la sostanza e non le forme, i comportamenti e non il bla-bla-bla (i cosiddetti riflettori). I fari spenti è per esempio introdurre un cambiamento senza troppa enfasi, nuove idee migliorative senza esagerazioni, un modo per tenere a bada le resistenze e i mille timori. L'umile ricerca è infine ammettere la propria ignoranza, la propria dipendenza dagli altri e nel mentre lasciarsi prendere dalla viva curiosità per fatti e persone, per un sano investimento di attenzione.

Un ringraziamento a tutte le persone che in questi cinque anni (2012-2016) si sono avvicinate al Circolo, per la loro attenzione e impegno profusi. Grazie a tutti
Pino De Sario

Nelle edizioni passate l'**Alfabeto delle relazioni** ha sviluppato rispettivamente: 1) Apprezzamento, 2) Buon ascolto, 3) Critica costruttiva, 4) Diventare facilitatori; 5) Epistemologia del rispetto; 6) Fare gruppo; 7) Gestione conflitto e negatività; 8) Io-assertivo; 9) Linguaggio del corpo esperto; 10) Menù di linguaggi; 11) Negoziazione; 12) Ostacoli interpersonali; 13) Parola chiave; 14) Quoziente emotivo; 15) Richiesta parere; 16) Scongelo.

La partecipazione è gratuita sia per l'intero ciclo di incontri che per un singolo modulo. Per iscriversi, inviare una mail all'indirizzo corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it indicando il proprio nome, cognome e numero tessera della biblioteca ed esprimendo la propria intenzione di partecipare all'intero ciclo o ad un singolo modulo. Chi non ha un indirizzo di posta elettronica potrà recarsi al banco accoglienza della biblioteca, dove potrà compilare e firmare un apposito modulo cartaceo. Chi non è ancora iscritto alla biblioteca, potrà comunque inviare la richiesta di partecipazione e perfezionare l'iscrizione prima dell'inizio dell'incontro stesso. Le iscrizioni saranno accolte in ordine di arrivo fino al raggiungimento di 90 richieste.

Cos'è il Circolo Facilitatore

È un momento di gruppo in cui convergono i caratteri educativi, dell'ascolto, della costruzione di nuove competenze. Quelle del XXI secolo, centrate sulla convivenza sociale. La convivenza nella sua nuova dimensione moderna, passa attraverso la capacità di ascolto e di aiuto reciproci, riconoscendoci quali attori alla pari di un destino comune. Il Circolo è uno spazio gratuito, aperto e dedicato a tutti gli adulti che intendono crescere su questo versante e che si rendono disponibili a interrompere la cultura del "criticismo permanente", per cui a sbagliare sono sempre gli altri. In questa sesta e ultima edizione, insieme allo scambio comunicativo fondato sulla parola, insisteremo sulle piccole attivazioni col corpo e della mimica espressiva, per unire corpo e parola. Unendoci un po' tra di noi.

Uno spazio aperto per adulti, cittadini, genitori, lavoratori, insegnanti, giovani.

Giovedì 3 marzo 2016

Terzo tempo (riparare dopo un contrasto distruttivo)

Giovedì 17 marzo 2016

Umorismo e leggerezza

Giovedì 31 marzo 2016

Vincere-vincere (una mentalità buona per la convivenza)

Giovedì 14 aprile 2016

Zeta finale: a fari spenti per un'umile ricerca

Direzione e conduzione:

dott. **Pino De Sario**

psicologo dei gruppi, specialista in facilitazione, Università di Pisa

La partecipazione è gratuita

Scuola Facilitatori a Pistoia

La mission della Scuola è divulgare delle relazioni, delle emozioni e delle competenze di gruppo.

Le attività in città nel 2016:

1. Corso Imparare a facilitare, 12 ore (in costruzione la classe, almeno 6 persone, 2 ore a settimana)
2. Colloqui individuali di aiuto (dr. De Sario) e psicoterapia (dr.ssa Lenza)
3. Supervisioni e facilitazioni nei contesti di lavoro

Diventa socio della Scuola, socio ordinario € 15, socio sostenitore € 50.



Scuola FACILITATORI

Sapere sociale, Innovazione, arte relazionale

tel/fax +39 0573.417038 - cell. +39 335.5616199

segreteria@scuolafacilitatori.it

www.scuolafacilitatori.it

