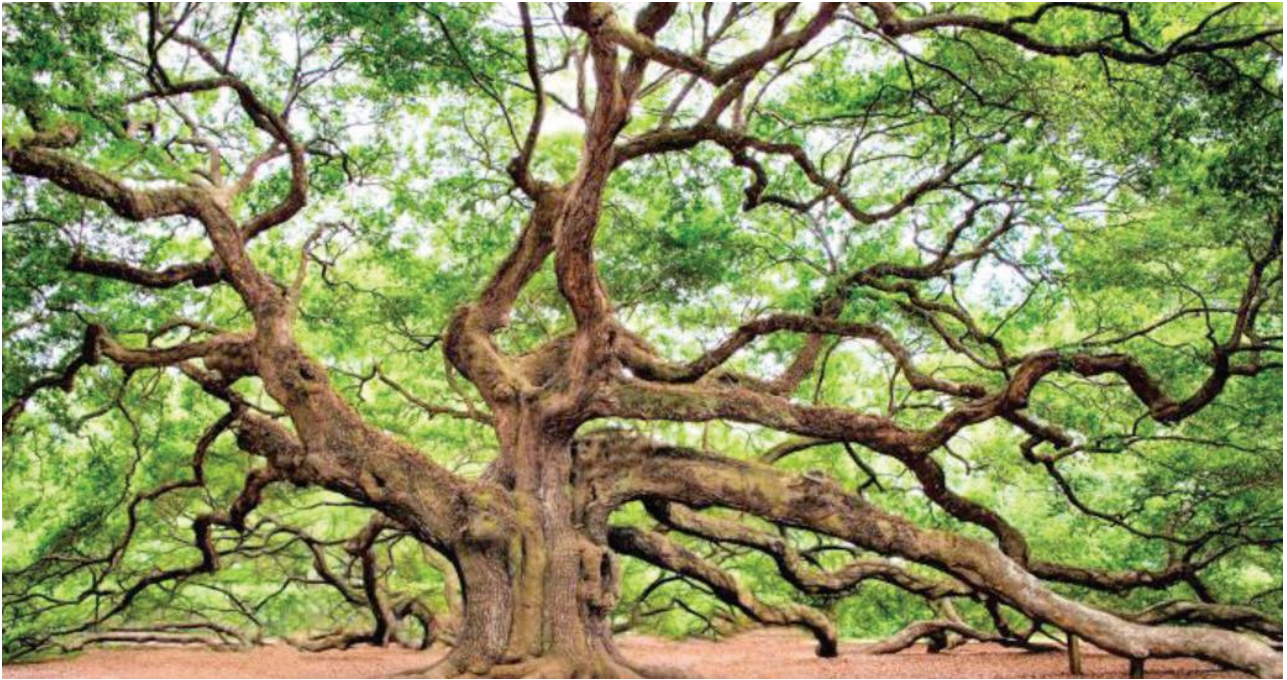


VITA DA SENIOR: FRA SORPRESE E NUOVE INCERTEZZE



Si riparte con il secondo ciclo delle riflessioni di Nestore sulla vita da senior, questa volta dedicato alle relazioni e alla capacità di costruire e mantenere quei rapporti interpersonali che, in questo particolare periodo della nostra vita, rappresentano il capitale umano più importante.

Le scoperte nelle relazioni

Conferenza introduttiva martedì 13 marzo 2018 (ore 9.30) - relatrice Anna Laura Fadiga Zanatta, Sociologa della famiglia

La relazione con gli altri è una cosa preziosa, ne abbiamo tutti bisogno, soprattutto invecchiando. Ma non è sempre facile: a volte i rapporti interpersonali, soprattutto all'interno della famiglia, diventano faticosi, non si riesce a capirsi, nascono tensioni che magari durano nel tempo e tutto si complica. Il fatto è che ciascuno nella relazione porta il proprio carattere, la propria storia, ed è proprio questo che può rendere la relazione difficile.

Invecchiando diventiamo più fragili nel corpo, nella memoria, nella resistenza alla fatica e questo può incidere sulla percezione delle nostre relazioni con gli altri.

**Approfondimento: Laboratorio: “Io e gli altri, gioie e dolori nelle relazioni interpersonali”
– A cura di Giorgio Gorli e Maria Rosa Del Buono, formatori Nestore.**

13 marzo (dalle 14.30 alle 16.30)

16-20 marzo (dalle 10.00 alle 16.00, con un intervallo di un'ora per uno spuntino insieme).

Nel laboratorio approfondiremo insieme perché le relazioni a volte si ingarbugliano e cosa ci può aiutare a renderle più positive. Lo faremo partendo dall'esperienza concreta di ciascun partecipante riflettendo insieme su episodi e fatti della nostra vita quotidiana.

La finalità del laboratorio è quella di aiutare ciascuno a trovare il proprio modo per affrontare e migliorare le sue relazioni, sapendo che più siamo consapevoli di noi stessi e di ciò che ci accade, più sapremo affrontare positivamente le situazioni di rapporto con gli altri. Ciò di cui siamo convinti inoltre è che a tutte le età è possibile migliorare, conoscersi di più ed essere capaci di affrontare situazioni critiche.

Il laboratorio si propone quindi di:

- Aiutare i partecipanti a comprendere e affrontare in modo costruttivo e fiducioso i problemi che possono nascere nelle relazioni interpersonali, con particolare attenzione alle relazioni di coppia e familiari (rapporto con generi, nuore, nipoti...).
- Favorire la ricerca di comportamenti utili per la soluzione dei problemi di relazione.
- Favorire la consapevolezza di sé e delle proprie capacità nelle situazioni critiche sostenendo in questo modo la fiducia di sé.

Il laboratorio avrà un orientamento essenzialmente “pratico” e sarà anche un'occasione per rivalutare e riscoprire le proprie risorse personali

Nel corso del laboratorio si utilizzeranno:

- giochi sul tema della relazione, stimoli e provocazioni attraverso spezzoni di film
- approfondimenti dei docenti
- riflessioni e analisi di casi reali della vita quotidiana

Al termine del laboratorio il lavoro potrà essere proseguito, per chi lo desidera, attraverso il metodo del counseling individuale.

Dove?

Presso la Casa delle Associazioni e del Volontariato, Via Marsala 8 – Piano 1°

Per info:

Tel. 02 5796 8359

nestore@associazionenestore.eu

www.associazionenestore.eu

Socio Alberto di Suni 338 5724745

Quanto?

	SOCI	SIMPATIZZANTI
Conferenza introduttiva	€ 15	€ 25
Intero ciclo (inclusa conferenza introduttiva)	€ 50	€ 75
Solo approfondimento (3 giornate laboratorio)	€ 35	€ 50

Come?

Il pagamento può essere effettuato in sede, dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 12.30, oppure tramite bonifico bancario IBAN **IT39M 05584 01621 00000 0042676**