

RELAZIONE AUTENTICA PAVIA

Come possiamo essere più **sinceri** nelle relazioni con gli altri? Come possiamo **comunicare** le cose che abbiamo a cuore? Come possiamo imparare ad essere più **consapevoli** e **vulnerabili** con gli altri? Come possiamo arrivare a una **comprensione reciproca** attraverso relazioni **non violente**?

La Relazione Autentica è un invito **all'esplorazione**. L'autenticità è l'approfondimento della nostra **connessione** con gli altri. In questa pratica andiamo al di là della superficialità e della tendenza a giudicare, sperimentando nuovi modi di **aprirsi all'esperienza** di noi stessi e dell'altro. E ... **ci divertiamo!**



Che cos'è? Una serata di esercizi ('giochi') di comunicazione

Dove? Aula del '400, Università degli Studi di Pavia

Quando?
Ven 24 Gennaio 18:00-20:00
Mar 28 Gennaio 17:30-19:30
Gio 13 Febbraio 17:30-19:30
Mer 19 Febbraio 18:00-20:00
Gio 27 Febbraio 18:00-20:00

Per chi? Aperto a tutti. Posti limitati. E' richiesta l'iscrizione.

Quanto costa? Ingresso gratuita. Donazione possibile.

Dettagli e iscrizione: <https://www.florisvanvugt.com/autentica>

La serata sarà guidata da **Floris van Vugt**, ricercatore presso il Dipartimento di Scienze del Sistema Nervoso e del Comportamento dell'Università di Pavia. Floris ha sperimentato quanto sia più felice quando i legami con le persone nella sua vita sono profondi. Ha scoperto i benefici della pratica della relazione autentica a Montreal (Canada) e ha approfondito la propria formazione attraverso il training di facilitatore di Authentic Relating.



Gruppo Facebook
pavia.autentica

