



Psicologia Urbana
e creativa
Associazione di Promozione
Culturale e sociale



Comune di
Ravenna
Assessorato
alle politiche
e cultura di
genere

Perché dire «Io mi sento...»?

I conflitti in famiglia permangono se si resta sul piano delle logiche, ma si risolvono quando ci si sposta sul piano del sentimento e dell'empatia

L'ascolto di sé, l'assertività e la comunicazione empatica sono strumenti per favorire la capacità di comunicare i propri bisogni all'altro, sostenere il proprio valore e creare buone relazioni affettive caratterizzate da rispetto e reciprocità

Comunicare partendo da «Io mi sento...» conferisce valore e pari dignità a sé e all'altro e sconfigge le logiche prevaricanti del «Ho ragione io!»

IO MI SENTO...

Progetto a cura dell'Associazione di Promozione Sociale e Culturale Psicologia Urbana e Creativa, con il contributo dei piani di zona regionali del Comune di Ravenna

L'iscrizione all'Associazione prevede una quota associativa annuale pari a 10 €.

E' richiesto un contributo di 10€ a parziale copertura dei costi per i materiali che verranno rilasciati ai partecipanti.



IO MI SENTO...

Incontri psico-educativi rivolti alla cittadinanza, orientati ad aumentare la comunicazione empatica, prevenire la violenza psicologica e il maltrattamento tra i generi



Psicologia Urbana
e creativa
Associazione di Promozione
Culturale e sociale



Comune di
Ravenna
Assessorato
alle politiche
e cultura di
genere

**Serata di presentazione dei corsi e proiezione del film:
«Non sono un uomo facile»**

**giovedì 24 Gennaio 2019
ore 20:30**

Presso la Casa del Volontariato
Via A. Sansovino, 57 Ravenna
(ingresso sul retro)

L'evento è gratuito. Si chiede di comunicare la partecipazione scrivendo una mail a: info@pucravenna.org

Corso: «Dinamiche di potere tra i generi»

Rivolto a donne che desiderano acquisire autostima e consapevolezza nelle relazioni e nelle dinamiche familiari

Il corso di svolgerà:

lunedì 18-25 Febbraio

lunedì 4-11-18 Marzo

dalle ore 20:45 alle 22:45

Presso la Sede della Circoscrizione
Via Vittorio Veneto, 21 **Castiglione** di Ravenna
*Condotta dalle Psicoterapeute:
Giancarla Tisselli, Grazia Giannini,
Stella D'Oronzo, Luana di Cataldo*
Per iscrizioni inviare una mail a: cfabbri@comune.ra.it

Corso: «I sentimenti degli uomini»

Rivolto a tutti gli uomini che desiderano conoscere e gestire le proprie emozioni, esprimere i sentimenti e migliorare le relazioni

Il corso di svolgerà:

lunedì 29 Aprile

lunedì 6-13-20-27 Maggio

dalle ore 20:45 alle 22:45

Presso la Sede della Circoscrizione
Via Vittorio Veneto, 21 **Castiglione** di Ravenna
*Condotta dagli Psicoterapeuti:
Marco Grazioli, Daniele Righini, Riccardo Mosciatti,
Giancarla Tisselli, Grazia Giannini*
Per iscrizioni inviare una mail a: cfabbri@comune.ra.it

Corso: «Dinamiche di potere tra i generi»

Rivolto a donne che desiderano acquisire autostima e consapevolezza nelle relazioni e nelle dinamiche familiari

Il corso di svolgerà:

mercoledì 6-13-20-27 Febbraio

mercoledì 6 Marzo

dalle ore 20:45 alle 22:45

Presso la Casa delle Donne
in collaborazione con Linea Rosa
Via Maggiore, 120 Ravenna

Condotta dalle Psicoterapeute:

Giancarla Tisselli, Maria Luisa Amoroso, Giulia Zannoni

Per iscrizioni inviare una mail a: scrivi@marialuisaamoroso.it

Corso: «I sentimenti degli uomini»

Rivolto a tutti gli uomini che desiderano conoscere e gestire le proprie emozioni, esprimere i sentimenti e migliorare le relazioni

Il corso di svolgerà:

mercoledì 13-20-27 Marzo

mercoledì 3-10 Aprile

dalle ore 20:45 alle 22:45

Presso la Casa del Volontariato
Via A. Sansovino, 57 Ravenna
(ingresso sul retro)

Condotta dagli Psicoterapeuti:

Fulvio Zanella, Daniele Righini,

Giancarla Tisselli, Giulia Zannoni

Per iscrizioni inviare una mail a: fulviozanella@libero.it

Serata di conclusione dei corsi

mercoledì 5 Giugno 2019

ore 20:30

Presso la Casa del Volontariato
Via A. Sansovino, 57 Ravenna
(ingresso sul retro)