

## Master in competenze relazionali

Migliorare la propria comunicazione e migliorare la propria capacità di relazione, non è qualcosa che si impara sui libri o guardando dei video. Non basta infatti apprendere delle tecniche o padroneggiare delle teorie. Ed anche chi si occupa professionalmente di aiutare altre persone spesso ha la necessità di espandere la propria padronanza in questo ambito. Il nostro Master intende fornire quindi non solo teoria, ma soprattutto esperienza e conoscenza di sé stessi tramite una didattica basata prevalentemente sulla pratica, sul percorso individuale e sull'apprendimento in gruppo. Articolandosi agilmente su tre livelli consecutivi, ognuno di durata annuale.

### A chi è rivolto

Chiunque desideri migliorare sé stesso, aiutare gli altri e migliorare le proprie capacità di relazione. A titolo di esempio: professionisti della salute (psicologi, medici, infermieri, terapisti, ecc.) insegnanti, docenti, formatori, sacerdoti, assistenti sociali, operatori del terzo settore, studenti, manager, allenatori, commerciali.

### Struttura del Master

La formazione è teorico pratica, con obbligo di frequenza. Un week end al mese per 9 mesi per un totale di 170 ore di formazione per livello. Di norma da venerdì pomeriggio, il sabato mattina e pomeriggio e la domenica mattina. Due incontri residenziali annuali, full immersion. Didattica di tipo esperienziale e teorico pratica. Esame finale di fine livello con compilazione e discussione di un elaborato scritto. Aver completato con successo il livello precedente è requisito indispensabile per l'iscrizione al livello successivo. Ogni livello conseguito prevede il rilascio di un attestato relativo al livello superato.

### I livello - Chi sono?

“Conoscere sé stessi è il primo passo per conoscere gli altri”

Affinare e gestire al meglio le capacità emotive e relazionali interpersonali e di gruppo richiede necessariamente un viaggio nell'intrapsichico. Prima di conoscere il mondo, e l'altro che lo abita, devo conoscere me stesso, le mie dinamiche, il modo in cui “funziono” e, perché no, anche i miei demoni. Per questo motivo il primo livello del Master mira, attraverso tecniche teoriche ed esperienziali, a favorire un percorso di auto-consapevolezza grazie al quale poter ripulire lo sguardo e la comunicazione da distorsioni e moti giudicanti, figli di un mondo interno sconosciuto.

### II livello - Chi sei?

“Io sono Ok, tu sei Ok”

Solo dopo aver compreso e accettato se stessi si può guardare all'altro con rinnovata e genuina curiosità ed empatia. Il secondo livello del Master mira a lavorare sull'assunzione della posizione esistenziale dell'“io sono Ok, tu sei Ok”, unica posizione che consente una comunicazione assertiva ed efficace con l'altro. Si lavora sulla capacità di ascolto, comprensione e contatto così da consentire la piena accettazione dell'altro così com'è, nella sua interezza e pienezza.

### III livello - Chi siamo?

“...ecco allora che vien fuori un altro fenomeno, il Noi, che è un qualcosa di diverso dall'io e dal Tu. Il Noi non esiste, ma è composto dall' io e dal Tu, è un confine sempre mutevole sul quale le due persone si incontrano” (F. Perls)

Il terzo livello del Master sarà dedicato alla conoscenza e comprensione del gruppo; la dimensione oggetto d'attenzione è dunque quella del “noi” la quale, in un'ottica gestaltica, assume un significato altro dalla semplice somma delle sue componenti.