

Codice evento: 219401  
FPC: MATERIA B.2.10  
FRL: NON VALIDO



## ODCEC TORINO Sede

Via Carlo Alberto, 59  
Sala Conferenze Aldo Milanese

### IMPARARE DAI CONFLITTI E MEDIARE LA CONFLITTUALITA'

Giovedì 7 marzo 2024

dalle ore 15.00 alle ore 17.30

Tendiamo a considerare le relazioni conflittuali come ostacoli che pregiudicano il nostro quieto vivere ovvero, se queste tensioni non ci fossero, allora vivremmo meglio. Come riconoscere e gestire i meccanismi mentali che sono alla base di distorsioni e disfunzioni nelle dinamiche conflittuali sono gli argomenti che saranno trattati durante un percorso in 2 date.

#### PROGRAMMA

Ci sono dei momenti nella nostra vita in cui ci troviamo a vivere le relazioni conflittuali come ostacoli che ci impediscono di raggiungere la serenità della vita quotidiana: in sostanza se non ci fossero conflitti che quotidianamente si affrontano in ambito familiare, affettivo e lavorativo staremmo tutti bene. Quali sono gli strumenti che permettono di aumentare la consapevolezza di se stessi riconoscendo nel contempo la nostra possibilità di gestire la percezione delle distorsioni che sono alla base delle dinamiche conflittuali? Come monitorare la capacità di intervenire per modificare le nostre percezioni attraverso anche il cambiamento della nostra visione? Come comprendere se stessi proprio per meglio comprendere il nostro interlocutore?

#### Introduce i lavori:

Dott. Roberto Frascinelli – Presidente Fondazione Piccatti – Milanese dell'ODCEC di Torino

#### Relatore:

Prof. Alessandro Magnanensi

Medico psicoterapeuta e docente a contratto Università di Torino

*Eventuali quesiti possono essere posti in via anticipata all'indirizzo mail: [alessandro@progettouomo.it](mailto:alessandro@progettouomo.it)*