

PAX CHRISTI
Movimento Cattolico Internazionale per la pace
organizza

STRESS E CONFLITTI: IMPARIAMO A GESTIRLI

Laboratorio all'aria aperta sul benessere nelle relazioni interpersonali

5 – 6 SETTEMBRE 2020

Casa per la Pace, Impruneta (Firenze)



Obiettivi: a prima vista sembrerebbe che il tema del laboratorio sia poco attinente con la pace, senza sapere che cause personali e sociali sono all'origine dello stress che provoca danni alla nostra mente, alle nostre emozioni e al nostro corpo. Uno di questi danni è proprio la mancanza di pace con noi stessi che può degenerare in conflitti con gli altri. A sua volta questo stato genera una spirale negativa in noi stessi e un logorio a cui cerchiamo di farci l'abitudine.

L'argomento sarà affrontato non focalizzandosi sulle cause personali o sociali, ma il confronto sarà su noi stessi: come gestiamo le nostre emozioni per non cadere in depressione e nel rancore inefficace? Come possiamo tendere verso i nostri obiettivi per cercare, per esempio più efficacemente lavoro, aiutare la famiglia, curare la salute, sviluppare solidarietà e impegnarsi socialmente?

Emozioni di sofferenza e di disagi restano spesso intrappolate nel nostro corpo. Il laboratorio ci indicherà come scaricare le tensioni per trovare sollievo: sentirsi meglio per poter agire e vivere meglio!

Metodologia: l'apprendimento sarà di tipo attivo, nel senso che si "apprende facendo", tramite l'ascolto profondo e la riconnessione di mente, corpo ed emozioni, con l'ausilio di strumenti della Comunicazione Ecologica e della relazione di aiuto.

A chi è rivolto: a tutti coloro che hanno la consapevolezza di sentire dentro di sé una pesante sensazione di stress e intendono liberarsene.

Conduttore: Pio Castagna, formatore alla nonviolenza e facilitatore nella Comunicazione Ecologica.

Sede: Giardino della Casa per la Pace di Pax Christi (Via Quintole per le Rose, 131 – Impruneta, Firenze www.casaperlapace.org).

Chi desiderasse pernottare nella struttura per partecipare al laboratorio potrà farlo con un contributo di €25,00, ai quali aggiungere €12,50 per i pasti preparati dalla Casa (da richiedere in fase di iscrizione al Laboratorio). È possibile arrivare già dal venerdì sera entro le ore 20.00.

Iscrizioni e costi: per partecipare al laboratorio è prevista una quota di iscrizione di €40,00. Per motivi organizzativi è necessario inviare la propria adesione entro il **31 agosto p.v.** scrivendo all'indirizzo email casaperlapace@paxchristi.it o castagnapio@gmail.com oppure telefonando allo 055/2020375 (Casa per la pace) o 3272660088 (Castagna Pio)

Orari delle attività: sabato 5 settembre 9.30 – 12.30 e 15.30 – 19.00; domenica 6 settembre 9.00 -12.30.

Il corso sarà attivabile con un numero minimo di sei persone.

Pax Christi è un Movimento cattolico, da sempre in cammino per la pace sulle strade del mondo in compagnia di gruppi, realtà, individui appartenenti ad altre fedi o non credenti; le sue proposte formative non sono di natura confessionale e si rivolgono a persone di qualsiasi orientamento religioso.