



La Fonte Azienda Agricola Biologica di Montagna
e Fattoria Didattica per la famiglia
di Monti Elisabetta e Sara

Fraz. Mezzomonte 38064 Folgaria (Tn) Italia

Tel. 0464 720041 info@la-fonte.org

www.la-fonte.org facebook.com/lafontebio

Praticare l'Ascolto profondo

... nelle relazioni di tutti i giorni permette di accogliere e sostenere l'altro e comprendere le radici profonde dei disagi



personali, di contenere e di approfondire. Saper ascoltare senza giudizi e pretese, con empatia, è particolarmente importante quando abbiamo in qualche modo responsabilità verso un'altra persona, perché solo dopo un ascolto approfondito siamo veramente "abili a rispondere". Insieme possiamo condividere le nostre esperienze rispetto all'ascolto, riflettere sugli ostacoli che incontriamo, le potenzialità dell'ascolto, sviluppare l'abilità dell'ascolto profondo nella nostra vita.

Dedicheremo 3 giorni all'esplorazione e la sperimentazione dell'ascolto profondo, mettendo nei primi due giorni l'accento sull'applicazione dell'ascolto profondo nella relazione tra genitori e figli e educatori e ragazzi. Il terzo giorno sarà dedicato allo sviluppo dell'Ascolto Profondo Reciproco, oppure co-counseling, una relazione di mutuo aiuto tra persone che desiderano sostenersi reciprocamente nelle situazioni di difficoltà esistenziale ed emotiva.



Il percorso sarà accompagnato da Eva Maria Lotz, counselor relazionale e biosistemico, formatrice, facilitatrice in Comunicazione Ecologica.

Per sapere di più sul metodo potete guardare il sito
www.relazioniinecologia.blogspot.com.

Il programma indicativo dei tre giorni:

Primo giorno: **lunedì 5 giugno 2017**

Nella mattinata: 9,30-12,30

- conosciamoci: condivisione delle nostre esperienze rispetto all'ascolto ricevuto e all'ascolto che prestiamo
- una breve introduzione alla Comunicazione Ecologica e al metodo dell'Ascolto Profondo
- un esercizio preliminare per l'abilità di ascolto

Nel pomeriggio: 14-17

- esploriamo gli ostacoli interiori all'ascolto profondo dell'altro
- condivisione delle difficoltà incontrate usando l'ascolto profondo reciproco

Secondo giorno: **martedì 6 giugno 2017**

Nella mattinata: 9,30-12,30

- condivisione di particolari difficoltà nella relazione di ascolto (p.es. mettere confini per i figli, conflitti, l'altro ci butta addosso la sua spazzatura, ...)
- in piccoli gruppi troviamo soluzioni per le difficoltà esposte

Nel pomeriggio: 14-17

- applicazione dell'Ascolto Profondo nelle situazioni difficili tramite il gioco di ruolo e la condivisione con il gruppo
- rafforzare l'intenzionalità: il progetto individuale di ascolto nella propria vita

Terzo giorno: **mercoledì 7 giugno 2017**

Nella mattinata: 9,30-12,30

- un'introduzione all'Ascolto Profondo Reciproco" (co-counseling) e ai benefici che può portare nella nostra vita
 - esplorazione di temi personali che possono essere oggetto dell'Ascolto Profondo reciproco

Sede: Azienda agricola e Fattoria Didattica " La Fonte "Mezzomonte Folgaria (Trento)

Costi: le 2 giornate e mezza avranno un costo indicativo di 125€
(riducibili in caso di più di 10 partecipanti)

I pasti saranno possibili presso l'Azienda agricola La Fonte ad un costo di 10€, o in condivisione, possibile ospitalità.

Vedi intestazione per richiesta informazioni e prenotazioni.