



# **GIOCA E RELAZIONA CON GLI ALTRI!**

## **attività espressive di 2° livello per relazioni interpersonali**

*programma corso*

### **sede**

Centro XXIV Luglio  
via F. Ferrucci, 12  
(angolo p.zza XXIV  
Luglio) – Empoli (FI)

### **durata attività**

5 incontri

### **giorno e orario**

21:00-22:30  
ogni **mercoledì**

### **docente**

Silvia Arrighi

### **calendario incontri**

6-13-20-27 novembre 2024  
4 dicembre 2024

### **panoramica del corso**

*Durante gli incontri sarà fatta sperimentare la conoscenza/coscienza del proprio se grazie a proposte artistiche che forniscano esperienze concrete.*

*I singoli incontri sono strutturati in 4 fasi:*

- **l'accoglienza**, dove i partecipanti vengono introdotti all'incontro che li aspetta;
- **la fase centrale**, dove vengono proposte attività artistiche e/o teatrali incentrate sull'espressione libera e non



*performante;*

- **il rilassamento (facoltativo)** dove aumenta la consapevolezza del corpo e delle tensioni che lo caratterizzano
- **saluto/uscita**, ovvero il momento conclusivo dell'incontro dove verbalizzazione il vissuto di ognuno durante le attività.



### **obiettivo del corso**

*L'obiettivo di questo percorso è migliorare le relazioni interpersonali. Anche per questo livello formativo il gruppo che accoglie e non giudica sarà la risorsa fondamentale della proposta. La creazione di un gruppo che accoglie e non giudica, non ha lo scopo del raggiungimento di uno standard qualitativo ma di una libera espressione personale permette ad ogni partecipante di scoprire degli aspetti personali sconosciuti e spesso ignorati.*

### **programmazione corso**

<b>incontro 1</b>	<i>Impariamo ad analizzare</i>
<b>incontro 2</b>	<i>Capiamo come comunicare</i>
<b>incontro 3</b>	<i>Proviamo a criticare costruttivamente.</i>
<b>incontro 4</b>	<i>Sappiamo come cooperare?</i>
<b>incontro 5</b>	<i>Cosa vuol dire empatizzare</i>

**occorrente per il corso**

- *Tappetino per rilassamento*
- *Riviste e quotidiani vecchi*
- *Fogli da pacchi (3 a testa)*
- *Forbici*
- *Colla stick*