

L'ASCOLTO EMPATICO DELL'ALTRO, IMPARANDO L'ASCOLTO EMPATICO DI SE STESSI



Incontri riservati ai volontari dell'Associazione Seneca

Gli incontri prevedono una prima parte di pratica meditativa silenziosa volta a cogliere le proprie emozioni, sensazioni, pensieri senza giudizio, e una seconda parte di racconto, per chi lo desidera, di momenti significativi della propria vita per imparare tutti insieme un ascolto empatico, non giudicante.

L'intento sarà quello poi di cercare di adottare la modalità di ascolto sperimentata con gli anziani assistiti.

Le date previste sono le seguenti:

- 25 gennaio,
- 8 febbraio,
- 22 febbraio,
- 7 marzo.

Orario: **1830 – 1945**

Conducono gli incontri:

- Dott.ssa Laretta Duegnas, psicologa psicoterapeuta, responsabile di Esperia
- Dott.ssa Francesca Massa, insegnante di Mindfulness