

## Valentino Zamara

Da oltre 15 anni svolge l'attività di consulente per la formazione. Questa esperienza diretta in numerose aziende abbinata ad un lavoro profondo su sé stesso, iniziato nel 1997 e approfondito con la formazione in Gestalt counseling, gli permette oggi di essere un esperto di comunicazione e di relazione in grado di facilitare negli altri il percorso di consapevolezza e di soluzione dei problemi interpersonali con tecniche esperienziali di meditazione e di comunicazione interpersonale.

## Piergiulio Poli

E' un counselor gestalt che si interessa da anni di cambiamento. Cosa trattiene le persone dal cambiare? Cosa le muove a diventare diverse da ciò che sono?

E' l'anima del progetto di counseling cambiodentro e del blog [www.cambiodentro.it](http://www.cambiodentro.it). Lavora con individui, coppie e gruppi - sia in ambito aziendale che in ambito privato. Si interessa di gestione stress, carriera, bilanciamento vita privata / professione, cicli di vita.

# In relazione

workshop su relazione personale, ruoli, emozione e comunicazione autentica

Domenica 19 Giugno 2011

Spazio Manto 19  
Via Mantova 19  
Torino

## Informazioni

Valentino Zamara  
Cell. 338.3424822  
E.mail: [v.zamara@odocons.net](mailto:v.zamara@odocons.net)

Piergiulio Poli  
Cell. 327.6640527  
E.mail: [io@cambiodentro.it](mailto:io@cambiodentro.it)  
Web: [www.cambiodentro.it](http://www.cambiodentro.it)



Cosa provi quando guardi qualcuno negli occhi?

## Ispirazione del workshop

Incrociare per un certo tempo lo sguardo di una persona è un avvenimento inconsueto. Appena percepiamo di essere stati troppo a lungo con l'altro nasce imbarazzo oppure esprimiamo aggressività, curiosità, interesse.

Incontrare le persone è un'esperienza che ci permette di conoscere meglio noi stessi e il nostro comportamento con gli altri. Permettersi di stare con l'altro in qualunque contesto - nel lavoro, in famiglia, nello sport, nella vita sociale - ci offre l'opportunità di entrare in empatia con l'altro, per meglio affrontare le difficoltà dello stare in relazione.

Incontrare una persona ci può aiutare a risolvere i conflitti, ad essere più chiari, a connetterci con il nostro cuore e riconoscere che cosa è buono e nutriente per noi. Spesso non ce ne rendiamo conto, ma incontrare autenticamente un'altra persona ci può offrire un'occasione di gratificazione, amore ed autostima.



## A cosa serve il workshop

Il workshop serve a sperimentare come:

- Una comunicazione autentica e sentita rende efficaci le relazioni personali e quelle professionali.
- Essere nel proprio ruolo (professionale, familiare etc...) non significa per forza non essere se stessi.
- Stare meglio con gli altri è un'attitudine che si può imparare, non è un fatto di chimica, carattere, etc...
- Migliorare le nostre relazioni con gli altri richiede la capacità di mettersi nei panni degli altri, per poi tornare a noi stessi.

### Per chi è

Per persone che per una giornata desiderano sperimentare forme di comunicazione dirette, autentiche ed efficaci. La partecipazione è aperta a tutti.

Per garantire ad ognuno adeguato sostegno ed attenzione prevediamo la partecipazione alla giornata di max. 15 persone.

Dove/quando: Spazio Manto 19, Via Mantova 19 - Torino  
**Domenica 19 Giugno 2011 dalle 10.00 alle 19.00.**

Il costo della giornata è di € 85 I.V.A. inclusa, spuntino e pranzo inclusi nel prezzo.