

La tecnica della sedia calda

Un metodo per la risoluzione del conflitto

Conduce Mariano Pizzimenti
Direttore della Scuola Gestalt di Torino,
Socio Onorario della nostra Associazione



workshop gratuito ed esperienziale

La tecnica della sedia calda è stata una delle geniali intuizioni di Fritz Perls, il fondatore della Terapia della Gestalt.

Questa tecnica, ispirata alla sedia vuota delle improvvisazioni teatrali, permette alle persone in conflitto di esplorare i propri vissuti verso ciò che li indispetta e li fa arrabbiare dell'altro e di scoprire quali siano le proprie proiezioni verso la compagna, l'amico, una collega o un familiare con cui è in contrasto.

Spesso nei conflitti diamo tutta la responsabilità e la "colpa" all'altro, senza vedere in quale modo noi contribuiamo e alimentiamo il conflitto. Attraverso l'uso della sedia calda la Gestalt ci permette di esplorare le nostre paure, vedere quale sia la nostra responsabilità per ciò che accade e scoprire nuove soluzioni per uscire dal conflitto in atto.

La partecipazione è gratuita, l'iscrizione obbligatoria.



Quando: 11 gennaio 2018, ore 18:00 - 21:00

Dove: Scuola Gestalt Borgomanero, Via Cureggio 10/D, 28021 BORGOMANERO (NO)
Per info: Mail: info@sgborgomanero.it - Phone: +393494659811