



*Percorso di crescita consapevole*

## **L'ARTE DI ASCOLTARE COL CUORE**

*“Se ci fosse un momento per osare, per fare la differenza, per iniziare qualcosa che vale la pena fare, è adesso. Non per una grande causa, ma per qualcosa che accende il tuo cuore, per qualcosa che è d'autentica ispirazione, per un tuo sogno. Lo devi a te stesso, per rendere speciale ogni tuo giorno sulla terra. Divertiti. Scava in profondità e riemergiti”*

*Stephen Littleword*

**QUANDO:** 24/25 settembre 2016

**DOVE:** Centro Studi Olistici Brahma Vidya  
via Vandalino 82/28, 10124 Torino

**COSTO:** Corso: Euro 250

**INFO:** [info@personalcoachtorino.it](mailto:info@personalcoachtorino.it)

## OBIETTIVI DEL CORSO

Ascoltare è il fondamento base del processo di comunicazione. È un'azione intellettuale ed emotiva, un'abilità che si acquisisce con l'apprendimento. *Ascoltare col cuore* è un ascolto diverso che non coinvolge le funzioni cognitive. *Ascoltare col cuore* porta ad ampliare le percezioni, a concepire nuove possibilità, ad entrare in contatto con la propria autenticità. Se sviluppata, questa predisposizione naturale connessa al sentimento diventa un'arte: *l'arte di ascoltare col cuore*.

Questo corso insegna a prendere consapevolezza del proprio dialogo interiore, a comunicare meglio con sé stessi e con gli altri; a gestire stati d'animo ed emozioni e a riconoscere e a valorizzare il proprio potenziale.

I partecipanti al corso faranno esperienza diretta di questa pratica attraverso la partecipazione attiva e la sperimentazione di situazioni reali. Si troveranno ad impiegare le proprie risorse per l'elaborazione e l'acquisizione di nuove percezioni e di nuove conoscenze.

## PER CHI

---

Il Corso è aperto a chiunque intenda apprendere e perfezionare la tecnica di *ascoltare col cuore* e grazie ad essa dare voce e valore al proprio vero sentire. È per chiunque voglia sviluppare la capacità di assumere correttamente il punto di vista dell'interlocutore; guadagnare attenzione e attuare una comunicazione efficace ed autentica con l'intento di instaurare relazioni interpersonali reciprocamente gratificanti, siano esse di natura privata o professionale.

## PRINCIPALI ARGOMENTI TRATTATI

---

Ascoltare per comunicare  
Creazione del *rapport*  
Gli assiomi della comunicazione  
Comunicazione: verbale e non verbale  
Le variabili nella comunicazione  
Intelligenza emotiva e intelligenza del cuore  
Mappe mentali  
Corti circuiti mentali-emozionali  
Livelli di ascolto  
Ascolto empatico  
Ascolto Attivo e comunicazione efficace  
Ascoltare con il cuore  
Regole dell'arte di ascoltare con il cuore  
Feedback



Esercitazioni pratiche e simulazioni

## **METODOLOGIA DIDATTICA**

---

Partecipativa inclusiva  
Lezione frontale

## **MATERIALE IN DOTAZIONE**

Dispense, bibliografia.

## **ATTESTATO**

A fine corso verrà rilasciato l'Attestato di Partecipazione valido ai fini curricolari.

## **RELATRICE**

Dott.sa Laura Guzzo, Giornalista, specialista in comunicazione integrata, Life Coach professionista (*ai sensi della legge 4/2013*), per anni Addetto all'Ufficio Stampa dell'Università degli Studi di Torino.

Website: [www.personalcoachtorino.it](http://www.personalcoachtorino.it)

## **QUANDO**

- Sabato **24 SETTEMBRE 2016** dalle 10,30 alle 18,30
- Domenica **25 SETTEMBRE 2016** dalle 10,30 alle 18,30

## **DOVE**

**Centro Studi Olistici Brahma Vidya**, via Vandalino 82/28, 10142 Torino.

Tel. 011.4119849 / Cell. 334.3145040. Website: [www.brahmavidya-web.com](http://www.brahmavidya-web.com)

## **PREREQUISITI**

Non sono richiesti prerequisiti.

## CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE

Per iscriversi al Corso è **necessario e obbligatorio aderire all'Associazione Centro Studi Olistici Brahma Vidya** come socio ordinario. La tessera di adesione all'Associazione ha il costo di 25 euro e validità annuale. La tessera include una copertura assicurativa per danni di Responsabilità Civile causati ai soci da negligenze della struttura o del personale (ma non per infortuni generici).

## LEZIONI NON USUFRUITE

Condizione indispensabile alla corretta fruizione del corso e al rilascio dell'Attestato è la partecipazione in aula a tutte le lezioni. In caso di assenza, l'iscritto non ottiene l'Attestato e ha tempo un anno, in via di cortesia, per frequentare gratuitamente le lezioni perse, in occasione di un'edizione successiva dello stesso corso. Nell'eventualità in cui, entro l'anno dalla data di scadenza, non vengano più erogate edizioni successive del corso, o ne vengano cambiati parzialmente i contenuti, le lezioni non saranno recuperabili e l'iscritto non ha nulla da pretendere né dal Centro Studi Olistici Brahma Vidya, né dalla relatrice. N.B. In caso di mancata partecipazione la quota d'iscrizione versata non sarà restituita nemmeno parzialmente. Nell'eventualità di non attivazione del corso, la quota versata sarà resa per intero.

## AUTORIZZAZIONE AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI

Con la sottoscrizione del modulo di iscrizione, si autorizza al trattamento dei dati personali forniti ai sensi e per gli effetti degli artt. 13 e 23 del D.Lgs. n. 196/2003 e successive integrazioni secondo le finalità in esso indicate.

**Con l'iscrizione al corso e l'adesione all'Associazione Culturale Centro Studi Olistici Brahma Vidya, si accettano integralmente e implicitamente tutte le regole e le condizioni qui elencate**

## QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Partecipazione al Corso **250 euro**

Tessera annuale Associazione Centro Studi Olistici Brahma Vidya **25 euro**

## COME ISCRIVERSI

Per iscriversi al corso è necessario saldare l'intera quota dovuta di **euro 275** (comprensiva di tessera associativa annuale); compilare il [modulo qui allegato](#) e farlo pervenire via mail a [info@personalcoachtorino.it](mailto:info@personalcoachtorino.it) unitamente alla ricevuta del versamento, da effettuarsi entro il **20 Settembre 2016**. Le richieste d'iscrizione non accompagnate dal versamento del



saldo non saranno prese in considerazione. Il pagamento della quota di partecipazione va effettuato all'iscrizione, tassativamente entro la data indicata.

Per informazioni scrivere a <mailto:info@personalcoachtorino.it>

### **NUMERO DI PARTECIPANTI**

Massimo 15 (non è previsto numero minimo)

### **CHIUSURA ISCRIZIONI**

Le iscrizioni si chiudono il **20 settembre 2016** o al raggiungimento del numero limite di partecipanti.