

COMUNICAZIONE,  
PNL E 3 PRINCIPI  
Prof. Carla Xella

LEZIONI: ore **16,30- 18,30**

Mercoledì 09.10.2024  
Mercoledì 16.10.2024  
Mercoledì 23.10.2024  
Mercoledì 30.10.2024  
Mercoledì 06.11.2024  
Mercoledì 13.11.2024  
Mercoledì 20.11.2024  
Mercoledì 27.11.2024

Contributo € 90,00

Le lezioni si terranno in  
**Via del Carmine, 15**

**IERI, OGGI, DOMANI:  
i principi base della comunicazione  
e la loro importanza nelle varie fasi della vita**

Quest'anno per il corso di comunicazione ho pensato di tenere come filo conduttore la storia personale e le varie fasi della vita, esplorando in gruppo alcune sfaccettature della comunicazione e soprattutto della relazione, con gli altri e con noi stessi. Il laboratorio è molto interattivo. Alterneremo parti teoriche e parti pratiche, ma soprattutto chiacchiereremo a ruota libera, il miglior modo per appropriarsi di nuovi contenuti. Conosceremo nuovi compagni di avventura, esploreremo territori sconosciuti e vedremo la vita in modo nuovo, divertendoci ad osservare come anche le cose più note, se guardate da un'altra angolazione, assumono connotazioni completamente differenti. L'approccio denominato "3 Principi", già molto noto nel mondo, è ancora poco conosciuto in Italia, così come il modello Inside-Out, mentre la PNL (programmazione neuro-linguistica) è già più conosciuta, soprattutto in ambito aziendale e professionale. Se frequenterete tutti e tre i bimestri, avrete una formazione più completa e godrete al meglio delle interazioni con i compagni di corso, con i quali solitamente si crea un clima molto piacevole di condivisione ed amicizia. Se potrete fare anche solo una tappa vi porterete comunque a casa buona compagnia e competenze spendibili in tutti ambiti della vita. Il laboratorio è pensato come percorso in tre fasi sequenziali, ma ogni modulo

potrà essere frequentato anche singolarmente.

**1° bimestre – IERI** – La comunicazione cui siamo esposti dalla nascita

**2° bimestre – OGGI** – Dove siamo oggi? Facciamo il punto nave della nostra vita

**3° bimestre – DOMANI** – Cosa vogliamo nel nostro futuro?

**PRIMO BIMESTRE: IERI – La comunicazione cui siamo esposti dalla nascita**

- 1. Io e l'altro:** se c'è relazione c'è comunicazione. Comunicazione Verbale / Para Verbale / Non Verbale. La magia del rapporto
- 2. Come percepiamo il mondo esterno:** modalità e submodalità percettive
- 3. Cosa vediamo della realtà intorno a noi:** 6 cappelli per pensare, che ci aiutano a vedere le cose da differenti punti di vista e ad essere più flessibili nell'affrontare la vita
- 4. Vivere nel qui ed ora** – Esperienze pregresse, atteggiamenti e pre-giudizi
- 5. Dialogo interno e giudizi esterni:** siamo perennemente immersi nei nostri pensieri ... e gli altri anche!
- 6. Cosa ho detto io ...** Cosa hai capito tu (e viceversa) - La difficile arte del comprendersi
- 7. È tutta colpa di ...** quel mondo là fuori! - Il modello Outside-In
- 8. La relazione è una danza ...** Balli con me? Fluire nella vita

**COMUNICAZIONE,  
PNL E I 3 PRINCIPI**

Prof. Carla Xella

LEZIONI: ore **16,30 – 18,30**

Mercoledì 08.01.2025  
Mercoledì 15.01.2025  
Mercoledì 22.01.2025  
Mercoledì 29.01.2025  
Mercoledì 05.02.2025  
Mercoledì 12.02.2025  
Mercoledì 19.02.2025  
Mercoledì 26.02.2025

Contributo € 90,00

Le lezioni si terranno in  
**Via del Carmine 15**

**Ieri, OGGI, Domani**

**OGGI – Dove siamo oggi? Facciamo il punto nave della nostra vita**

*Per le premesse vedere la presentazione del 1° bimestre.*

Ci concentreremo più sull'oggi, imparando ad utilizzare strumenti che favoriscono la conoscenza di sé stessi e degli altri, fondamentale sia per vivere sereni che per prendere decisioni consapevoli.

- 1.** Dove sono ora? Fare il “punto nave” della propria vita
- 2.** Comunicazione efficace ed assertività: essere a proprio agio con qualsiasi interlocutore
- 3.** Convinzioni e valori, i binari su cui corre il treno della nostra vita
- 4.** Leve motivazionali: chi ha in mano la barra del timone?
- 5.** Creatività, doni, talenti: come far germogliare il seme che è in noi e farne una pianta robusta
- 6.** L'ascolto profondo: ascoltare dal cuore – Imparare ad ascoltare davvero l'altro, mettendo in secondo piano il nostro dialogo interno
- 7.** Autopercezione e cura di sé: “come sto” o “come mi sento”? Cosa mi fa stare bene?
- 8.** La rivoluzione Inside-Out: la nostra realtà è creata dall'interno

**COMUNICAZIONE,  
PNL E I 3 PRINCIPI**

Prof. Carla Xella

LEZIONI:  
ore **16,30 – 18,30**

Mercoledì 19.03.2025  
Mercoledì 26.03.2025  
Mercoledì 02.04.2025  
Mercoledì 09.04.2025  
Mercoledì 16.04.2025  
Mercoledì 23.04.2025  
Mercoledì 30.04.2025  
Mercoledì 07.05.2025

Contributo € 90,00

Le lezioni si terranno in  
**Via del Carmine 15**

**Ieri Oggi DOMANI**

È tempo di guardare al futuro e di pianificare la vita che vogliamo e, soprattutto, di imparare a godere di ogni istante

**DOMANI – Cosa vogliamo nel nostro futuro?**

- Lez 1** - Creare la propria vita. Definizione e raggiungimento degli obiettivi.  
**Lez 2** - I 3 Principi che governano la Vita: Mente, Pensiero, Consapevolezza  
**Lez. 3** - Il principio Mente: l'intelligenza universale che crea e governa la Vita  
**Lez 4** - Il principio Pensiero: esiste un infinito potenziale di pensieri - Qualcuno avrebbe dovuto dirtelo!  
**Lez 5** - Il principio Consapevolezza: la sensazione è la chiave!  
**Lez 6** - Ascolto profondo di sé: saggezza innata e benessere innato  
**Lez 7** - Avere relazioni appaganti è molto più facile di quel che sembra  
**Lez 8** - Ogni istante porta con sé infinite potenzialità ... Lasciare andare ed aprirsi al nuovo – La circolarità e ciclicità della vita

**Per le premesse vedere le presentazioni del 1° e del 2° bimestre.**