

# Una Serata di Relazione Autentica

Come possiamo essere più **sinceri** nelle relazioni con gli altri? Come possiamo **comunicare** le cose che abbiamo a cuore? Come possiamo imparare ad essere più **consapevoli e vulnerabili** con gli altri? Come possiamo arrivare a una **comprensione reciproca** attraverso relazioni **non violente**?

La Relazione Autentica è un invito **all'esplorazione**. L'autenticità è l'approfondimento della nostra **connessione** con gli altri. In questa pratica andiamo al di là della superficialità e della tendenza a giudicare, sperimentando nuovi modi di **aprirsi all'esperienza** di noi stessi e dell'altro. E ... **ci divertiamo!**



**Che cos'è?** Una serata di esercizi ('giochi') di comunicazione

**Dove?** Università degli Studi di Pavia

**Quando?** Mercoledì 27 Nov 18:30-20:30 (Aula del '400)

Venerdì 6 Dec 16:30-18:30 (Aula del '400)

Venerdì 13 Dec 16:30-18:30 (Palazzo San Felice, Aula 14)

**Per chi?** Aperto a tutti. Posti limitati. E' richiesta l'iscrizione.

**Quanto costa?** Ingresso gratuito

**Detagli e inscrizione:** <https://www.florisvanvugt.com/autentica>

La serata sarà guidata da Floris van Vugt, ricercatore presso il Dipartimento di Scienze del Sistema Nervoso e del Comportamento dell'Università di Pavia. Floris ha sperimentato quanto sia più felice

quando i legami con le persone nella sua vita sono profondi. Ha scoperto i benefici della pratica della relazione autentica a Montreal (Canada) e ha approfondito la propria formazione attraverso il training di facilitatore di Authentic Relating.

Gruppo Facebook  
pavia.autentica



E-mail: ftvanvugt@gmail.com

