I TASTI DOLENTI: RICONOSCERE LA NOSTRA PARTE NEI CONFLITTI QUOTIDIANI

ID CORSO	**C6**
AREA	COMUNICARE E PROMUOVERE L'ASSOCIAZIONE
CONTENUTI	Un percorso per comprendere come emozioni, esperienze personali e reazioni automatiche influenzano il modo di vivere i conflitti. Attraverso il riconoscimento dei propri "tasti dolenti", i partecipanti acquisiranno maggiore consapevolezza di sé e strumenti per affrontare le relazioni associative e di volontariato con più equilibrio e libertà. **OBIETTIVI** Riconoscere i propri tasti dolenti e le reazioni che attivano. Sviluppare maggiore consapevolezza nei conflitti. Comprendere il ruolo della storia personale nelle dinamiche relazionali. Vivere il conflitto come occasione di crescita e cambiamento. Migliorare le relazioni all'interno dei gruppi e delle associazioni. **TEMI PRINCIPALI** Il conflitto nella vita quotidiana. Origine e significato dei tasti dolenti. Emozioni e automatismi nelle relazioni. La diversità dei punti di vista. Strategie per gestire le attivazioni emotive. Applicazioni pratiche nella vita associativa e nel volontariato.
DESTINATARI	Volontarie e volontari delle associazioni del territorio bresciano, membri di direttivi, responsabili di gruppi, operatori e chiunque desideri comprendere meglio le proprie reazioni nelle relazioni. Non sono richieste conoscenze preliminari: serve la disponibilità a mettersi in gioco in prima persona.
METODOLOGIA	Il corso si svolgerà **in presenza**, presso l'aula formazione "Ciapetti" del CSV, in via Emilio Salgari n.43/b a Brescia.
CALENDARIO	Lunedì 2, 9 e 16 novembre dalle ore 20:00 alle ore 22:00.
DOCENTE	Michele Bettinsoli, *Counselor relazionale specializzato nella gestione dei conflitti, formato presso il Centro Psicopedagogico di Daniele Novara.*
INDICAZIONI	Il corso verrà attivato con un minimo di 10 e un massimo di 20 iscritti. La partecipazione al corso richiede un contributo economico per ogni iscritto: • volontari di Organizzazioni di Volontariato e Associazioni di Promozione Sociale € 20; • volontari di altri Enti di Terzo Settore e altri Enti senza scopo di lucro € 30; • altri soggetti € 50.
MODALITÀ DI ISCRIZIONE E SCADENZA	L'iscrizione deve essere effettuata attraverso il portale **brescia.mycsv.it** entro venerdì 30 ottobre 2026.