

## Gestire la rabbia, stare nei conflitti



La struttura della rabbia è l'emozione, la struttura del conflitto è la relazione. Non c'è conflitto senza un'altra persona, ma la rabbia può esserci a prescindere da un'altra persona, ossia a prescindere da una struttura relazionale. Ci si può arrabbiare con se stessi. Ci si può arrabbiare scagliandosi contro un oggetto, digrignando i denti. È qualcosa che nasce dall'interno e può restare in questa dimensione sostanzialmente individuale. Nel caso del conflitto la natura stessa del conflitto implica la presenza di altre persone, implica una dimensione relazionale.

D. Novara

**seminario formativo**  
condotto da **Emanuela Cusimano**



**17 e 18 febbraio 2012 - Piacenza**

La rabbia appartiene alla sfera delle emozioni. Si tratta di un'esperienza forte e molto comune che ognuno vive secondo le proprie specificità individuali. **Nel conflitto, specie interpersonale, la rabbia compare come elemento perturbante che spesso impedisce la relazione e il confronto.** Ma la rabbia, non è il conflitto: ha una dimensione sostanzialmente individuale, e si manifesta anche a prescindere da una struttura relazionale. Mentre il conflitto ha bisogno della presenza di un altro per sussistere.

Imparare a **gestire la rabbia è una necessità imprescindibile per poter affrontare i conflitti con competenza ed efficacia.** Da diverse parti si afferma che dare sfogo immediato alle proprie emozioni sia catartico e liberatorio. Si tratta di una tendenza al consumo emotivo, all'usa e getta, nell'errata convinzione che la porta delle emozioni possa essere aperta e rinchiusa come si accende e spegne la luce della stanza. L'intelligenza emotiva è altra cosa, prima di tutto una forma di conoscenza profonda, di accettazione dei propri tratti più nascosti e segreti.

Si tratta di imparare a dialogare con la propria rabbia nelle diverse situazioni della vita, per trasformarla in una relazione conflittuale gestibile e produttiva.

Destinatari chiunque voglia imparare a leggere e gestire i propri vissuti per trarne nuove competenze relazionali e sociali

### Obiettivi

- Sviluppare una **maggiore consapevolezza delle proprie emozioni** e di come si manifestano in una situazione conflittuale
- Apprendere alcune tecniche e modalità per **gestire al meglio la propria rabbia**, mantenendo la conflittualità della relazione ma consentendole di evolvere

Metodo di lavoro sarà di tipo formativo esperienziale. Le restituzioni teoriche saranno legate ai contenuti emergenti dalle singole esercitazioni. Le attività saranno sia personali che di gruppo.

### Orari di lavoro

prima giornata 15.30 - 19.00

seconda giornata 9.00-13.00 / 14.30 -17.00

Costo € 140

Verrà rilasciato un Attestato di partecipazione

Per ulteriori informazioni:

[info@cphp.it](mailto:info@cphp.it)

tel. 0523-498594

**È possibile richiedere la realizzazione del seminario presso la propria organizzazione**