

# PERCORSI ESPERIENZIALI PARLARE, ASCOLTARE, CAPIRSI.

Per allenare l'empatia, mettere in dialogo generazioni diverse e costruire nuove relazioni.  
(DAI 16 ANNI IN SU)



## COSA FAREMO INSIEME

- ★ Costruiremo relazioni, fiducia e senso di comunità
- ★ Dialogo tra generazioni, valorizzando esperienze e punti di vista diversi
- ★ Rifletteremo su nuovi modi di comunicare e ascoltare utili nelle relazioni
- ★ Attività pratiche e momenti di confronto per conoscere meglio noi stessi e gli altri

## REQUISITO?

**LA CURIOSITÀ!**

**PARTECIPAZIONE GRATUITA**

## INCONTRI IN PRESENZA

ANCONA, Via Ascoli Piceno, 10 - ORE 16:00 - 18:30

**VENERDÌ 24 APRILE 2026**

### CONOSCERSI E COSTRUIRE IL GRUPPO

Creazione di uno spazio sicuro di fiducia e ascolto reciproco, condivisione di storie di vita e introduzione alla metodologia

**VENERDÌ 8 MAGGIO 2026**

### L'ASCOLTO EMPATICO

Approfondimento delle dinamiche dell'ascolto e teatralizzazione di episodi significativi per comprendere meglio emozioni e bisogni

**VENERDÌ 22 MAGGIO 2026**

### LA COMUNICAZIONE NON VIOLENTA (CNV)

Sperimentazione di strumenti concreti per migliorare il dialogo e prevenire conflitti, con particolare attenzione alle relazioni intergenerazionali

**VENERDÌ 5 GIUGNO 2026**

### RISORSE, SOGNI E FELICITÀ

Riflessione sulle proprie risorse personali, sul senso del proprio percorso di vita e sul concetto di benessere

**VENERDÌ 12 GIUGNO 2026**

### INCONTRO-INTEGRAZIONE E CONSOLIDAMENTO

Attività ludiche e partecipative per rafforzare quanto emerso e consolidare il gruppo

## INFO E ISCRIZIONI

AUSER FILO D'ARGENTO DORICO  
tel. 071.2801070 dalle 8:30 alle 12:30

## WEBINAR ONLINE

a cura dei professionisti C.I.F.A. - ORE 18:00 - 19:30

APERTI A TUTTI E NON SOLO AI PARTECIPANTI IN PRESENZA

**MARTEDÌ 5 MAGGIO 2026**

LA MENTE ADOLESCENTE Dott.ssa Cinzia Riassetto  
Psicologa/Psicoterapeuta

**MARTEDÌ 19 MAGGIO 2026**

LA FATICA DI ESSERE ADOLESCENTI  
Dott.ssa Barbara Di Cursi - Psicologa/Psicoterapeuta

**MERCOLEDÌ 3 GIUGNO 2026**

ALLENARSI ALLA FELICITÀ  
Dott.ssa Maria Alessandra Verrienti - Counselor

**MARTEDÌ 16 GIUGNO 2026**

STARE BENE A TUTTE LE ETÀ Prof.ssa Paola Nicolini  
Psicologia dello sviluppo Università di Macerata

## INFO E ISCRIZIONI

cifa.ancona@cifaong.it - tel. 331 1765755  
(mercoledì e giovedì)

Organizzato da

**cifa**  
FOR PEOPLE

cifa.ancona@cifaong.it ☎ 331 176 5755

📍 CIFA ETS - 🌐 cifa\_ets

🌐 www.cifaong.it

Sede di Falconara Marittima, via XXV Aprile 18/d

In collaborazione con

**auser**

• AUSER Filo d'Argento Dorico  
• AUSER Belvedere Ancona  
• AUSER A Mente Aperta