



## UNIVERSITÀ DI PISA

---

### ABILITA' RELAZIONALI DI BASE - LABORATORIO

**SERENA SILVINO**

Anno accademico  
CdS

2021/22  
SCIENZE PER LA PACE:  
COOPERAZIONE INTERNAZIONALE E  
TRASFORMAZIONE DEI CONFLITTI  
693ZW  
3

Moduli	Settore/i	Tipo	Ore	Docente/i
ABILITA' RELAZIONALI DI BASE- LABORATORIO	NN	LABORATORI	45	SERENA SILVINO MASSIMO VOLTATTORNI

Obiettivi di apprendimento

#### *Conoscenze*

Lo studente a conclusione del laboratorio avrà acquisito conoscenze relative a:

- costrutto di Conflitto e Violenza
- Intelligenza Emotiva
- Tecniche e Teoria della Comunicazione Interpersonale

#### *Modalità di verifica delle conoscenze*

La verifica delle conoscenze, data la natura esperenziale del corso, avverrà in itinere ed emergerà dal confronto e scambio dei partecipanti sulle tematiche sopra indicate.

#### *Capacità*

Al termine del Laboratorio lo studente avrà incrementato la propria capacità di

- **Riconoscere e ascoltare con più chiarezza le mie emozioni e sentimenti**
- **Essere più consapevole dei miei bisogni**
- **Essere più impegnato/a nell'ascoltare gli altri**
- **Porre maggiore attenzione/cura ai bisogni altrui**
- **Nei rapporti interpersonali essere più attento/a alla comunicazione**

#### *Modalità di verifica delle capacità*

- Durante il Laboratorio saranno svolte attività pratiche tese a permettere allo studente e al docente di verificare insieme lo "stato" di apprendimento delle capacità sopra elencate

#### *Comportamenti*

Lo studente potrà acquisire e sviluppare capacità relative a:

- la gestione dei conflitti interpersonali e di gruppo;
- la competenza empatia nelle relazioni interpersonali
- capacità di conoscere e imparare a contenere ed utilizzare in modo costruttivo le proprie emozioni

#### *Modalità di verifica dei comportamenti*

Durante le sessioni di laboratori saranno valutati i comportamenti che si intende sviluppare



## UNIVERSITÀ DI PISA

---

### Prerequisiti (conoscenze iniziali)

- frequenza obbligatoria: data la natura esperienziale e di gruppo del Laboratorio si consiglia e si richiede la massima partecipazione e presenza agli incontri;

### Indicazioni metodologiche

Le Lezioni prevedono l'integrazione della parte teorica con la parte esperienziale.  
Essendo un corso di natura prevalentemente laboratoriale, predomina l'apprendimento attivo, l'imparare facendo e dall'esperienza.  
L'Apprendimento passa quindi attraverso l'attivazione e l'integrazione delle componenti corporea-emotiva e cognitiva dello studente.

### Programma (contenuti dell'insegnamento)

#### Conflitto ed emozioni

? Conflitto e Violenza: rappresentazioni e differenze

Ruolo delle emozioni e dell'autoconsapevolezza emotiva nella gestione del conflitto;

? Il ruolo degli stereotipi e pregiudizi nella rappresentazione del conflitto

? La trasformazione costruttiva del conflitto: il modello interattivo-emozionale-e la tecnica del Problem solving

#### Tecniche di Comunicazione Non violenta

? Saper osservare

? Saper discernere le emozioni dai pensieri

? Saper cogliere i propri bisogni e quelli dell'altro

? Saper formulare delle richieste

#### ? Empatia ed autoconsapevolezza emotiva

? Cos'è l'empatia (la funzione dei neuroni specchio)

? Empatia (riconoscimento e comprensione dell'emozioni dell'altro) e Comunicazione empatica (tecniche di comunicazione empatica);

? Autoconsapevolezza emotiva.

#### Ascolto

? Comunicazione non verbale

? Ascolto attivo/comprendente - Ascolto non giudicante;

? Tecniche di ascolto attivo (riformulazione, rispecchiamento);

? Blocchi della comunicazione

### Bibliografia e materiale didattico

#### —Bibliografia (da integrare)

Goleman, D., (1999) *"Intelligenza Emotiva"* BUR Edizioni

Fornari, F. (1971) *"Psicoanalisi della guerra"*, Feltrinelli, Milano

F. Fornari, F., (1966) *Dissacrazione della guerra. Dal pacifismo alla scienza del conflitto*, Feltrinelli, Milano

Morineau J., (1998) *"Lo spirito della mediazione"*. Franco Angeli,

Novara, D., (2011) *"La grammatica dei conflitti"* Edizioni Sonda, 2011

Rosenberg, M. B. (2003) *Le parole sono finestre (oppure muri)* – Ed. Esserci - Reggio Emilia

Pancheri, P., (1980) *"Stress, Emozioni e malattia"*

Patfoort, P., (2000) *"Costruire la non violenza (per una pedagogia dei conflitti)"* Ed. La Meridiana – Bari

Ruggeri, V. (1987) "Semiotica dei processi psicofisiologici e psicosomatici". Il pensiero Scientifico

Sapio, A., (2009) *"Per una Psicologia della Pace"* Franco Angeli,

.Scaparro, F., (a cura di) 2001), *"Il coraggio di mediare. Contesti, teorie e pratiche di risoluzioni alternative alle controversie"*. Guerrini e Associati.

Slavi, M. (2003) *"Arte di ascoltare e mondi possibili"* Bruno Mondadori, 2003

Selye, H., (1956) *"The stress of life"* Mc Graw Hill

Siegel, D.J. (2013) *"La mente relazionale"* Cortina Editore Milano

Solano, L., (2013) *"Tra mente e corpo"* Cortina editore Milano

### Indicazioni per non frequentanti

E' obbligatoria la frequenza del corso.

### Modalità d'esame

Non è previsto l'esame finale.

Formalmente il criterio per ottenere i 3 crediti formativi è partecipare a 7 sessioni di 5 ore su 9.

E' responsabilità di ciascun studente scegliere come partecipare al Laboratorio e responsabilità dei docenti stimolare la partecipazione attiva degli studenti.

### Note

IL CORSO INIZIA IL GIORNO 11 MARZO FINO A FINE MAGGIO.



*Ultimo aggiornamento 19/02/2022 09:48*