

ESSENZA NATURA ACADEMY

Scuola di Naturopatia ad indirizzo Mediterraneo integrato

INTELLIGENZA EMOTIVA e COMUNICAZIONE EFFICACE

con Simona Conforti

Questo corso ti guida nello sviluppo di competenze fondamentali per una **relazione di aiuto consapevole, empatica e professionale**, fornendo strumenti pratici per connetterti autenticamente con il cliente attraverso ascolto profondo, rispetto incondizionato e presenza centrata.

Ideale se sei un operatore già esperto e desideri affinare il **metodo del colloquio** come strumento essenziale di lavoro, ma soprattutto, è **prezioso per chi vuole elevare la propria comunicazione quotidiana, coltivare empatia, ascolto delle proprie emozioni e di quelle altrui**, trasformando ogni incontro faccia a faccia in un ponte di comprensione e crescita condivisa.

COMUNICAZIONE EFFICACE

In questo Weekend sviluppiamo la comunicazione efficace come ponte verso relazioni autentiche e trasformative, dove parole, silenzi e gesti generano connessione profonda anziché divisioni. Studieremo i principi della comunicazione consapevole – consapevolezza, responsabilità, rispetto, fiducia e creatività – e il loro impatto diretto sulla qualità delle relazioni terapeutiche e personali.

Approfondimenti principali

- **Barriere comunicative:** Identifica filtri inconsci, pregiudizi e distorsioni che bloccano il flusso autentico.
- **Linguaggio verbale e non verbale:** Armonizza parole, tono, postura e sguardo per messaggi congruenti.
- **Stili comunicativi:** Riconosci passivo, aggressivo, passivo-aggressivo e assertivo per scegliere con intenzione.
- **Ascolto attivo e feedback fenomenologico:** Ascolta oltre le parole, rifletti ciò che senti senza interpretare.
- **Riformulazione, empatia e presenza:** Usa parafrasi empatiche per validare emozioni e creare spazio sicuro.



ESSENZA NATURA
Academy

Essenza Natura di Lara Amantia

Via Provinciale n.60 - 50037 Scarperia e San Piero (FI)
PIVA 06657080484

essenzanaturae.it
info@essenzanaturae.it - lara.amantia@pec.it

Pratiche esperienziali

Esercitazioni in coppia e gruppo: role-playing, analisi conversazioni reali, feedback immediati per integrare teoria in competenza relazionale. Per naturopati: trasforma ogni consulto in un dialogo risanante!

Programma

- Introduzione agli Obiettivi e Principi
Visione del corso: relazione autentica/professionale;
- Consapevolezza Corporea e Presenza Centrata
Corpo come strumento di ascolto; scansioni somatiche per radicarti nel "qui e ora" durante il colloquio.
- Autoconsapevolezza Emotiva
Riconosci e regola le tue emozioni; tecniche per mantenere neutralità empatica senza proiezioni.
- Ascolto Attivo e Rispetto
Ascolto oltre le parole; esercizi per validare il cliente senza giudizi.
- Empatia Professionale
Sintonizzazione emotiva; parafrasi e riflessioni per creare spazi sicuri e centrati sul cliente.
- Gestione della Relazione d'Aiuto
Strumenti per confini professionali;
- Pratiche Integrate e Simulazioni
Esercitazioni in coppia e gruppo: dialoghi reali, analisi e integrazione competenze.

INTELIGENZA EMOTIVA

In questo corso porremo particolare attenzione alla **consapevolezza del corpo** come strumento primario di ascolto e presenza, e allo sviluppo dell'intelligenza emotiva come competenza essenziale per connettersi profondamente negli ambiti terapeutici e personali.

Esploreremo i pilastri dell'intelligenza emotiva, dell'autoconsapevolezza per riconoscere e nominare i tuoi stati interni, della gestione emotiva, per regolare reazioni e tensioni con grazia, dell'empatia attiva, per sintonizzarti con le emozioni altrui senza perdere te stesso, delle relazioni efficaci, costruendo fiducia attraverso vulnerabilità consapevole, del lavoro corporeo somatico, usando il corpo come "sismografo" di intuizioni e risonanze.

Programma



- introduzione ai principi e check-in personale sulle emozioni
- esercizi di scansione corporea e mindfulness somatica per decodificare segnali fisici;
- Simulazione di dialoghi reali;
- tecniche di regolazione emotiva, come respiri ancoranti e parafrasi fenomenologiche;
- pratiche in gruppo per amplificare empatia e presenza condivisa;

Ogni fase include esercitazioni pratiche in coppia, cerchio e individuali, per trasformare la teoria in maestria incarnata, elevando i tuoi incontri a spazi di guarigione profonda.

