



## **- Laboratori esperienziali per l'apprendimento del Metodo O.A.S.I. (Osservare, Ascoltare, Sentire, Integrare) per la gestione costruttiva dei conflitti**

### **Premessa**

O.A.S.I. è una guida alla gestione costruttiva dei conflitti rivolta a tutti coloro che sentono la necessità di imparare un metodo per muoversi costruttivamente nei conflitti, rispetto allo scontro e alla sterile contrapposizione, apprendendo competenze relazionali che migliorano la qualità delle relazioni personali.

L'acquisizione del metodo permette di sviluppare la capacità di **Osservare** ciò che sta accadendo al nostro interlocutore, comprendendo il significato del linguaggio non verbale; imparare ad **Ascoltare** in modo attivo e utilizzare gli strumenti dell'ascolto consapevole; aumentare la capacità di **Sentire** l'altro, intesa come capacità di riconoscere le emozioni altrui; **Integrare** le tre competenze dell'Osservazione, dell'Ascolto e del Sentire in un unico e coerente movimento.

La formula utilizzata sarà quella del laboratorio esperienziale, che prevede il coinvolgimento diretto, con sperimentazione pratica delle nozioni apprese. Inoltre, verrà offerta ai partecipanti la possibilità di lavorare su casi concreti e reali situazioni conflittuali, che verranno esaminati in aula. In questo modo è possibile mettere immediatamente in pratica le nozioni apprese, facilitando così la trasformazione degli atteggiamenti nella gestione del conflitto.

### **Destinatari**

Padri separati e chiunque sia desideroso di apprendere l'arte della gestione costruttiva dei conflitti.

### **Sede**

Via Cadamosto 5, Milano (metro linea rossa – fermata Porta Venezia).

### **Durata**

Laboratori di due ore ciascuno (orario 20.30/22.30), ogni ultimo lunedì del mese, a partire da gennaio fino a luglio 2019, per un totale complessivo di 14 ore. I laboratori sono concepiti come un percorso formativo, ma è possibile anche partecipare a laboratori distinti.

## Date

**Lunedì 28 gennaio:** il conflitto e le sue dinamiche.

**Lunedì 25 febbraio:** dall'Io al Tu: la visione bifocale.

**Lunedì 25 marzo:** dall'Io al Noi: la visione integrativa.

**Lunedì 29 aprile:** la O di O.A.S.I. come capacità di auto-osservazione.

**Lunedì 27 maggio:** la A di O.A.S.I. come capacità di Ascolto.

**Lunedì 24 giugno:** la S di O.A.S.I. come capacità di Sentire.

**Lunedì 15 luglio:** la I di O.A.S.I. come capacità di integrare in un unico movimento la O, la A e la S di O.A.S.I.

## Docente



**Tiziana Fragomeni**, avvocato negoziatore, esperta in ADR -metodologie alternative alla causa e al processo-che utilizza nel proprio lavoro per aiutare i suoi clienti a raggiungere accordi soddisfacenti senza giungere in tribunale. Si dedica da anni all'insegnamento della gestione costruttiva dei conflitti stravolgendo il paradigma di partenza, fondato sulla contrapposizione, per trasformare il conflitto in una sfida e in uno strumento di apprendimento. È responsabile scientifico dell'Associazione enne.zero, dove progetta e conduce ogni mese laboratori sul tema del conflitto, dinamiche relazionali e strumenti di auto-conoscenza, e autrice di testi in materia di mediazione e conflitto. Tra i vari libri pubblicati si menzionano *Conflitti istruzioni per l'uso*, Anima edizioni, Milano 2014, *I professionisti e la gestione dei conflitti* (che contiene il Metodo O.A.S.I.) Franco Angeli, Milano 2015, *Surfando sul Conflitto*, Franco Angeli, Milano 2016.  
<https://tizianafragomeni.it> [info@tizianafragomeni.it](mailto:info@tizianafragomeni.it)