

# Che cosa hai nella testa?

*Scopri cosa pensano gli altri... e cosa pensi tu davvero*

Il laboratorio, attraverso attività di gruppo, stimoli, riflessioni condivise e co-costruzione di storie, intende promuovere la mentalizzazione, una competenza fondamentale per le relazioni interpersonali. Il focus è sull'autoconsapevolezza e sulla capacità di riconoscere e legittimare il proprio mondo interno e quello degli altri. Comprendere e “leggere” la mente propria e altrui per costruire relazioni più autentiche, stabili e soddisfacenti.

## **Informazioni pratiche**

**Modalità:** in presenza

**Durata:** 8 ore complessive, articolate in 2 incontri

**Dove:** da definire

**Quando:** 28/02 e 28/03 dalle 09:00 alle 13:00

**Partecipazione:** gratuita a numero chiuso (*il corso sarà attivato al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti*)

 **Iscriviti al laboratorio**

 [Modulo di iscrizione](#)