



# FACES TRAINING *newsletter*

January 2012

Reading & meaning -Number 5

## L'ANGOLO DELLA RIFLESSIONE

*God has given you one face  
and you make yourself  
another*

William Shakespeare

### EFFATA'

"Tutta la terra aveva una sola lingua e le stesse parole" (Gen 11, 1). Così la Bibbia idealizza quei primordi felici in cui gli uomini si potevano intendere con facilità e spontaneità. Ma impegnati in un gigantesco sforzo che avrebbe dovuto consacrare la loro onnipotenza tecnologica, gli uomini non seppero reggere alla tensione: si confusero e poi si dispersero..... "La si chiamò Babele, perché il Signore confuse la lingua di tutta la terra" (Gen 11, 9).

Babele rappresenta dunque l'impossibilità di tutti gli umani a parlare tra loro con un unico linguaggio. Essa evoca segnali che si accavallano, si confondono ed elidono a vicenda. Babele è il luogo degli appuntamenti mancati: le lingue non si intendono, gli equivoci si moltiplicano e la gente non si incontra. Al massimo ci si urta, ci si irrita a vicenda, ciascuno si lamenta perché l'altro non l'ha capito. Babele è il simbolo della non-comunicazione della fatica e delle ambiguità a cui è soggetto il comunicare sulla terra. Babele è anche il simbolo di una civiltà in cui la moltiplicazione e la confusione dei messaggi porta al fraintendimento. Nasce di qui la domanda angosciata: come ritrovare nella Babele di oggi una comunicazione vera, autentica, in cui le parole, i gesti, i segni corrano su strade giuste, siano raccolti e capiti, ricevano risonanza e simpatia? E' possibile incontrarsi in questa Babele, inserire anche in una civiltà confusa luoghi e modi di incontro autentico? è possibile comunicare oggi nella famiglia, nella società, nella Chiesa, nel rapporto interpersonale? come educarsi al comunicare autentico anche in una civiltà di massa e di comunicazioni di massa?

*Carlo Maria Martini- Tratto da Effatà, apriti(1990-91) Lettere Pastorali*

### Sommario

**Anteprima** Pag.2

**La formazione nell'Europa della conoscenza** Pag.3

**Formazione e cultura** Pag.4

**Volti e voci di FACES TRAINING** Pag.5

**Prossimamente** Pag.6

Percorsi formativi per lo sviluppo personale e professionale



**TRAINING FOR LIFE...**

Lo spazio e il tempo per ritrovare la propria forma

### IN EVIDENZA

## COMUNICAZIONE EFFICACE E RELAZIONI INTERPERSONALI

28-29 gennaio 2012

**Informazioni e iscrizioni entro il 25 gennaio**

**Tel. 0761513172**

[www.accoqlienzasandamiano.it](http://www.accoqlienzasandamiano.it)  
[monasteroclarisse@gmail.it](mailto:monasteroclarisse@gmail.it)

### MONASTERO DELLE CLARISSE DI CIVITA CASTELLANA



## ANTEPRIMA

### MODULO 3- COMUNICAZIONE EFFICACE E RELAZIONI INTERPERSONALI

#### FOCUS

#### PROGRAMMA

SABATO 28 GENNAIO 2012

Ore 9.30- Momento di preghiera

Ore 9.30-11.00

- Il metodo FACES TRAINING per migliorare le competenze comunicative e relazionali
- La comunicazione umana: linguaggio, conversazione e relazione
- L'arte della comunicazione empatica: l'ascolto attivo

Ore 11.15 - 12.45

- Cultura e formazione: l'arte della comunicazione tra CENOBIO e GIARDINO DEL CHIOSTRO.

Work shop1:

L'età adulta: spazi per se stessi, con gli altri. Dialogo interiore e ascolto. Gli strumenti teorico-pratici per migliorare le capacità di comunicare in modo costruttivo in vari contesti

Ore 13.00 Pausa pranzo

Ore 14.30-16.00

- Tipologie e stili comunicativi: comunicazione verbale, paraverbale e corporea

Ore 16.30-Workshop 2:

Progettare un piano di sviluppo personale

Obiettivo di miglioramento: sviluppare la capacità di gestire pienamente il processo comunicativo attraverso la promozione delle abilità empatiche e della sensibilità interpersonale

DOMENICA 29 GENNAIO 2012

Ore 8.00 S. Messa

Ore 10.00-11.15

- Le relazioni interpersonali: definizione e orizzonti applicativi
- Dall'incompetenza sociale all'interdipendenza positiva

Ore 11.30

FACES TRAINING LABO: la mente relazionale

Nove passi per promuovere l'interdipendenza positiva e l'interazione promozionale faccia a faccia nei rapporti interpersonali

Ore 12.00-12.45

Workshop 3:

Progettare un piano di sviluppo personale

Obiettivo di miglioramento: Promuovere le abilità sociali necessarie a sviluppare la capacità di creare fiducia e costruire rapporti interpersonali significativi.

Ore 12.45 Conclusioni e pranzo

#### I COLORI DELLA COMUNICAZIONE

*Quando pensate al termine "comunicazione" che cosa vi viene in mente?*

*Ciascuno di voi, in base all'esperienza e alla sensibilità personale darà maggiore spazio a termini come "linguaggio" ascolto, scambio, calore, convivialità, silenzio, sguardo ....*

*oppure utilizzando l'etimologia della parola comunicazione utilizzerà termini come "comunità" "comunione" "comunicare-azione"...*

Ogni comunicazione umana implica un impegno ad essere-con-l'altro in relazione; anche nel caso del conflitto più aspro si è di fronte ad una chiusura comunicativa che non vuol dire assenza di comportamento comunicativo.

**Il modo in cui passa la comunicazione assume le più varie sfumature, connotando il messaggio del colore dell'umore, del tempo e del modo in cui il soggetto proferisce le parole.**

La capacità di gestire in modo appropriato questo livello della comunicazione fornisce la condizione privilegiata e fondamentale perché essa sia efficace, rappresenta quell'impegno alla comunicazione strettamente collegato da una parte al problema della consapevolezza del sé e degli altri, dall'altro, all'aspetto etico e di valore che contrassegna una buona comunicazione.

*Il terzo modulo di FACES TRAINING propone una serie di approfondimenti sulle tematiche della comunicazione e sulle tecniche e gli strumenti più utilizzati per promuovere una comunicazione efficace in grado di favorire rapporti interpersonali costruttivi.*

## LA FORMAZIONE NELL'EUROPA DELLA CONOSCENZA: la sfida del lifelong learning

La matrice progettuale e i principi ispiratori di FACES TRAINING trovano fondamento nella Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio (18 dicembre 2006) relativa **alle competenze chiave per l'apprendimento permanente** (lifelong learning). LA FORMAZIONE nel documento viene definita come il processo attraverso il quale circostanze ed attività diverse (occasionalmente ed intenzionali, dirette ed indirette) promuovono l'apprendimento (l'acquisizione e lo sviluppo) di competenze relative al conoscere, al fare, all'essere, al vivere con gli altri



**Formazione quindi come processo, il cui esito o la cui finalità sia apprendere a conoscere, a fare, ad essere, a vivere con gli altri.** Formazione, in questo senso, si dà *sempre e comunque*: lungo l'intero arco della vita ed in tutte le circostanze e situazioni dell'esistenza. Lo voglia o non lo voglia, in forma occasionale od intenzionale, diretta o indiretta, ***sempre e comunque il soggetto acquisisce e sviluppa competenze: sempre e comunque conosce, fa, è, vive con gli altri; sempre e comunque apprende a conoscere, fare, essere, vivere con gli altri.*** La prospettiva proposta definisce le competenze alla stregua di una combinazione di conoscenze, abilità e attitudini appropriate al contesto. Le competenze chiave sono quelle di cui tutti hanno bisogno per la realizzazione e lo sviluppo personali, la cittadinanza attiva, l'inclusione sociale e l'occupazione. Il quadro di riferimento delinea otto competenze chiave: comunicazione nella madrelingua, comunicazione nelle lingue straniere, competenza matematica e competenze di base in scienza e tecnologia, competenza digitale, imparare a imparare, competenze sociali e civiche, spirito di iniziativa e imprenditorialità e consapevolezza ed espressione culturale.

### FACES TRAINING... COMPETENTI E AUTOREVOLI IN ETA' ADULTA



Strasburgo- Sede del Parlamento europeo

Le competenze chiave sono considerate ugualmente importanti, poiché ciascuna di esse può contribuire a una vita positiva nella società della conoscenza. Vi sono diverse tematiche che si applicano nel quadro di riferimento: pensiero critico, creatività, iniziativa, capacità di risolvere i problemi, valutazione del rischio, assunzione di decisioni e capacità di gestione costruttiva dei sentimenti svolgono un ruolo importante per tutte e otto le competenze chiave. Nello scenario europeo tale prospettiva propone e offre i temi dell'apprendimento, della formazione, dell'adultità attraverso il concetto e la pratica del lifelong learning (apprendimento permanente). L'orizzonte di senso adottato considera il lifelong learning come metodo necessario per lo sviluppo umano, individuale e collettivo, in un contesto di riferimento che considera lo "sviluppo come libertà" e che dà un'interpretazione formativa del lifelong learning come condizione sistemica per promuovere la possibilitazione e la capacità umana.

***FACES TRAINING offre un contributo teorico-operativo per riflettere, approfondire e rendere concreta questa nuova prospettiva dello sviluppo umano. La progettazione formativa di FACES TRAINING tiene conto di un approccio olistico dello sviluppo personale e professionale e attraverso un piano formativo integrato permette di sviluppare contestualmente e in sinergia le otto competenze chiave.***

## CONIUGARE NELL'OGGI LE RADICI DEL PASSATO E LA PROFEZIA DEL FUTURO

Il Monastero delle Clarisse di Civita Castellana celebra l'VIII Centenario della Fondazione dell'Ordine delle Sorelle Povere di S. Chiara attraverso una serie di eventi e appuntamenti. L'intenzione è quella di offrire, a tutti coloro che lo desiderano, la possibilità di avvicinarsi e conoscere la realtà del Monastero quale dimora sempre aperta a coloro che cercano Dio e le cose dello Spirito ma anche nella sua dimensione di laboratorio di studio, dialogo e cultura per la promozione dell'uomo, del suo sviluppo umano e personale. Il Monastero come luogo di testimonianza del carisma clariano, vuole prolungare nell'attualità l'esperienza di Francesco e Chiara. **La scommessa** è di riuscire a coniugare nell'oggi le radici del passato e la profezia del futuro. **La sfida** è di proporre e testimoniare uno stile di vita alternativo a quello dominante, dove l'individuo è spinto a cercare una continua rappresentazione di sé in funzione del proprio io e impoverito nella comunicazione con l'altro. **L'impegno concreto** è di contribuire a dare risposte a tutti coloro che cercano un luogo e strumenti significativi per "ordinare" i pensieri, i sentimenti e le azioni e imprimere alla propria vita personale e professionale consapevolezza, responsabilità e bellezza. Questa è l'ottica di riferimento in cui si inserisce l'edizione 2011-2012 di FACES TRAINING



Giotto:Ultimo saluto di Chiara a Francesco-

Storie di San Francesco nella Basilica Superiore di Assisi

### FACES TRAINING..... una formazione che agisce in spazi di cultura

“La conoscenza culturale presuppone una consapevolezza del retaggio culturale locale, nazionale ed europeo e della sua collocazione nel mondo .... L'espressione culturale è essenziale nello sviluppo delle abilità creative, che possono essere trasferite in molti contesti professionali. Una solida comprensione della propria cultura e un senso di identità possono costituire la base di un atteggiamento aperto verso la diversità dell'espressione culturale e del rispetto della stessa. Un atteggiamento positivo è legato anche alla creatività e alla disponibilità a coltivare la capacità estetica tramite l'autoespressione artistica e la partecipazione alla vita culturale....”

(Tratto da **RACCOMANDAZIONE DEL PARLAMENTO EUROPEO E DEL CONSIGLIO del 18 dicembre 2006** relativa a competenze chiave per l'apprendimento permanente)

## Abbazie e Monasteri ... alla scoperta delle radici culturali e spirituali dell'Europa

### Identità e creatività: un dinamismo per il III millennio

Nel Medioevo le Abbazie e i Monasteri hanno contribuito notevolmente a gettare le basi della civiltà e della cultura europea attraverso l'impegno profuso nella organizzazione e riorganizzazione territoriale, nella gestione delle risorse naturali, nella creazione di ammirabili opere d'arte, nella formazione culturale delle popolazioni e nell'organizzazione della vita sociale ed economica. Un particolare contributo creativo alla costruzione dell'identità europea lo si deve a S. Francesco.. Se in Europa chiamiamo ad alta voce François, Frank, Francisco, Francis o Francesco, migliaia, anzi milioni di europei risponderanno: oui, ja, si, yes. Se non fosse esistito san Francesco, la scena culturale europea perderebbe una parte importante della propria ricchezza e fisionomia nell'architettura, nella pittura, nella poesia e nel mondo dei valori umani e umanistici. Giotto, Ribalta, Correggio, Rubens, Ribera, Vand Dick, Annibale Carracci, Murillo si sono ispirati all'autore del Cantico delle Creature, lasciandoci in eredità quadri e statue dedicati a questo europeo di Assisi. San Francesco ha contribuito, con il suo stile di vita, a creare una modalità di essere e di vivere che ha avuto enormi ripercussioni sulla cultura occidentale. Il fondatore della fenomenologia dei valori, Max Scheler, vede nel Poverello, **“uno dei maggiori scultori dell'anima e dello spirito della storia europea, nel suo mirabile tentativo di dare unità e portare a sintesi, come processo vitale la mistica dell'amore apportata dal cristianesimo assieme all'unificazione affettiva vitale e cosmica con l'essere e la vita della natura. Questa è stata la grande impresa del santo di Assisi”**(M. Scheler, *Wesen und Formen der Sympathie*, Bonn 1931)

## LA TESTIMONIANZA



VOLTI E VOCI DI  
FACES TRAINING ...  
.... l'esperienza di Marina

.....Mi ha sempre affascinato l'idea di poter conoscere me stessa e, dunque, gli altri. "Ma in che modo? Attraverso quali strumenti?", mi chiedevo. Questo interesse è andato aumentando con il passar del tempo e con i recenti studi di Filosofia e di Teologia intrapresi. Le esperienze accumulate nel corso degli anni mi avevano fatto capire quanto fosse importante il "conosci te stesso", ma anche quanto fosse difficile, doloroso e forse anche impossibile cercare di acquisire questa autoconsapevolezza senza strumenti idonei. E così, quando ho saputo del corso FACES TRAINING, ho colto al volo questa opportunità, mi sono iscritta e l'ho seguito con grande interesse. Il mio intuito mi ha dato ragione: con FACES TRAINING ho intrapreso un percorso nuovo che sta gradualmente migliorando la mia qualità di vita, accrescendo il mio desiderio di interiorità, di silenzio e migliorando i miei rapporti con gli altri e con l'ambiente circostante. Infatti, questa metodologia che poco a poco, con un po' di costanza, sono riuscita a utilizzare, si è rivelata di grande utilità nel mio vivere quotidiano: in famiglia, con gli amici, nelle relazioni interpersonali in generale che, mi sembra di avvertire, siano diventate più vere. E' iniziato così un cammino entusiasmante all'interno e al di fuori di me, un cammino fatto di attenzione, vigilanza ed anche di lotta, una lotta che oserei definire "gioiosa" perché benefica, salutare, positiva, dinamica e generatrice di vita per me per gli altri.

**E' stato bellissimo scoprire il mio volto nella metafora del giardino perché con esso ho cominciato a vedere tutto in maniera diversa e a prendermi cura di me, a dare ampio spazio al dialogo interiore. Sto imparando a fare scelte ponderate, a utilizzare in maniera positiva gli errori del passato, a togliere ciò che è superfluo nella mia vita e a volte inutile e persino dannoso; a dare attenzione a ciò che è essenziale, ad essere indulgente, ad avere pazienza, a fermarmi per riflettere.** Insomma, la mia vita si sta semplificando e sta diventando più stabile, anche se non mancano prove, cadute, dispiaceri, ecc ....., come nella vita di ognuno di noi. Ciò che è bello però è che - per esempio - quando devo prendere delle decisioni importanti, mi sento più serena e credo di aver persino trovato il coraggio e la forza di mettermi in discussione, cosa che in un passato recente mi era assai difficile. A mio modo di vedere, FACES TRAINING è proprio un metodo innovativo. Le novità sono molteplici: in primo luogo, l'uso di un linguaggio accessibile a tutti e lo stimolare il desiderio di lavorare assiduamente perché i risultati si vedono! E' un metodo che fa emergere la grandezza che si cela dentro di noi, perché propone un percorso che porta a scoprire la dignità dell' essere umano, il privilegio di essere "persona", persona che impara a riconoscere e a sviluppare capacità finora sconosciute. Infatti, con questa metodologia innovativa ho imparato poco a poco ad usare quello che costituisce la mia "persona": la mia mente (imparando a pensare in maniera creativa e positiva) ed il mio corpo (per esempio attraverso l'uso consapevole dei sensi e la gestione delle mie emozioni e sentimenti, cosa che per ora mi è ancora molto difficile!). Ma già alcuni piccoli progressi mi incoraggiano e mi aiutano a vivere in armonia con me stessa e con gli altri. Ed ancora, ciò che mi entusiasma in FACES TRAINING è il fatto di andare oltre la psicologia e di ispirarsi ai grandi valori cristiani, rimandando così ciascun partecipante alla ricerca di assoluto. Ciò è di importanza capitale: chi si accosta a questo corso e inizia il percorso di autoformazione proposto, impara ad amare ogni cosa, ad approfondire il dialogo interiore, giunge a stupirsi di tanta ricchezza dentro e fuori di sé, una ricchezza che è stata data gratuitamente e che rimanda al Datore di ogni bene. E così, il continuo esercitarsi attraverso questo metodo, fa diventare "persone" nel senso più alto del termine: vere, libere, responsabili e sempre più forti e adulte nella fede.

Marina Spinosa- Nepi



## PROSSIMAMENTE .....

### FACES TRAINING ... in pillole

*Percorso formativo*

*per lo sviluppo personale e professionale*

Incontri mensili orientati ad offrire un luogo e un metodo per imparare a conoscere meglio se stessi, fare un bilancio delle proprie competenze e ri-orientare un percorso di crescita umana e professionale per vivere con una mente consapevole e d un cuore saggio.



.....un metodo per lo sviluppo personale e professionale

**FEBBRAIO- Venerdì 24** ore 17

**Autoconsapevolezza e conoscenza di sé**

**APRILE- Venerdì 20** ore 17

**Equilibrio emotivo e capacità critica**

**MAGGIO- Venerdì 18** ore 17

**Comunicazione efficace e relazioni interpersonali**

*(Gli incontri della durata di due ore saranno gratuiti e aperti a tutti)*

Informazioni più dettagliate sugli incontri saranno rese note nelle prossime newsletter mensili

### LA FOTO DEL MESE



*Oggi le persone hanno più bisogno di ascolto che di parole. Soltanto quando diamo ascolto all'altro con attenzione e non distratti, con pazienza e non di fretta, con meraviglia e non annoiati, acquistiamo il diritto e la consapevolezza di parlargli al cuore...*

*Card. Carlo Maria Martini*

*(newsletter a cura di Antonella Cesari)*

Per ulteriori informazioni ed iscrizioni ai corsi di FACES TRAINING rivolgersi al  
 Monastero delle Clarisse di Civita Castellana

Tel. 0761513172 [www.accoglienzasandamiano.it](http://www.accoglienzasandamiano.it) [monasteroclarisse@gmail.it](mailto:monasteroclarisse@gmail.it)