

Evento formativo riconosciuto da AssoCounseling valido ai fini dell'aggiornamento permanente. Scheda sintetica:

Titolo dell'evento	I Quattro Cavalieri dell'Apocalisse: Riconoscere e rispondere a critica, ostruzionismo, difensività e disprezzo nelle relazioni.
Tipologia	Percorso di formazione
Ente erogante	EBMc Evidence Based Management consultancy
Monte ore totale	2
Modalità di erogazione	Distanza (FAD)
Sede di svolgimento	Piattaforma Zoom
Piattaforma FAD	Zoom
Date e orari di svolgimento	Venerdì 13 novembre 2026 con orario 18:30 - 20:30
Costo	€ 40,00 IVA esente
Responsabile didattico	Dott.ssa Marija Gostimir
Formatore	Dott.ssa Marija Gostimir, Psicologa del Lavoro e delle Organizzazioni Dott.ssa Nicole Giordano, Psicologa per la Formazione
Metodologia didattica	Mista
Documentazione rilasciata	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati i crediti assegnati e gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling
Contatti	Email info@ebmconsultancy.it
	Tel. 3492986750
	Web www.ebmconsultancy.it

Programma	I quattro cavalieri dell'Apocalisse: Quando una discussione smette di parlare del problema e comincia a ferire la relazione. Quante volte una conversazione parte da un fatto preciso e, in pochi minuti, si trasforma in un attacco personale, in una difesa esasperata o in un silenzio difficile da attraversare? Il problema non è solo ciò che ci diciamo, ma ciò che accade mentre proviamo a dircelo. Una critica può diventare svalutazione, una spiegazione trasformarsi in giustificazione, una pausa essere vissuta come abbandono. Così il conflitto continua, anche quando nessuno desidera davvero danneggiare la relazione. John Gottman ha individuato quattro modalità comunicative particolarmente corrosive: critica, disprezzo, difensività e ostruzionismo. Non riguardano solo le coppie, ma anche famiglie, gruppi di lavoro, équipe e tutte le relazioni in cui ci sentiamo poco ascoltati o sotto pressione. Non sarà una lezione sui comportamenti sbagliati, ma un laboratorio per osservare ciò che facciamo quando siamo irritati, feriti o sulla difensiva e sperimentare alternative applicabili fin da subito. Durante l'incontro lavoreremo su situazioni reali e in risposta alle quattro modalità proporremo le quattro alternative antidoto. Perché partecipare? - Sapere che il disprezzo danneggia una relazione non basta a smettere di applicarlo. - Riconoscere la difensività non significa ancora sapere come rispondere. Il webinar aiuta a passare dalla consapevolezza all'azione attraverso esercitazioni, simulazioni, riformulazioni e strumenti utilizzabili nelle relazioni personali e professionali. Materiali inclusi Ogni partecipante riceverà in PDF: • La Mappa dei Quattro Cavalieri. • Dalla frase che ferisce alla frase che apre. • Fermare l'escalation. • La conversazione dopo la conversazione. Un incontro per chi vuole imparare a modificare il corso delle discussioni mentre stanno accadendo. 
Varie	
Crediti assegnati da AssoCounseling 2	Ore assegnate da AssoCounseling valide come percorso di crescita personale 1