

# COMUNICAZIONE COMPASSIONEVOLE

WORKSHOP CON TIFFANY WOOD

13-14 OTTOBRE 2018

SATTVA



STUDIO

Yoga per risplendere



*Tra lo stimolo e la risposta c'è spazio. È in quello spazio il nostro potere di scegliere la nostra risposta. Nella nostra risposta risiede la nostra crescita e la nostra libertà.*

*Victor E. Frankl*

## CHIAREZZA NELLA COMUNICAZIONE

Ti trovi a volte in difficoltà a vivere lo yoga fuori dal tuo tappetino? Desideri comunicare dal cuore e fare in modo che i tuoi bisogni siano corrisposti? Esiste un modo compassionevole per comunicare a uno studente che il suo comportamento disturba l'apprendimento degli altri? Puoi mantenere coscientemente e una connessione con un collaboratore la cui capacità di seguire i progetti comuni sembra carente? La risposta è: Sì.

### Imparerai

- Pratiche di Auto-empatia
- Le quattro componenti della comunicazione: OSBR
  - Osservazione
  - Sentimenti
  - Bisogni
  - Richieste
- Una pratica efficace per facilitare le conversazioni

### Benefici

- Come riconoscere e cambiare i modelli che creano stress nella comunicazione
- Come creare più pace nelle relazioni personali e di lavoro

### A chi si rivolge?

Se state cercando relazioni più soddisfacenti e avvincenti, questo corso è per voi! Questo corso introduttivo è creato per:

- Chi è interessato a come portare lo yoga oltre il tappetino, in particolare quando ci sentiamo contratti di fronte a conversazioni che non vorremmo avere.
- Tutti coloro interessati a coltivare l'armonia all'interno e all'esterno si porteranno a casa immediate capacità di ridurre lo stress e di coltivare chiarezza nella comunicazione.
- Chi desidera avere una comunicazione migliore con collaboratori, familiari, studenti, colleghi insegnanti, proprietari di studio, e colleghi di ufficio.

Questo modulo vale 12 CEU crediti presso US Yoga Alliance e come Modulo facoltativo nel Teacher Training di 300 ore dell'Anusara School of Hatha Yoga

### Quando

13-14 ottobre 2018

**Orario:** sabato 10-13 e 14.30-17.30 e Domenica 9.30-12.30 e 14.00-17.00.

**Quanto:** 160 euro

**Dove:** Sattva Studio, via Sangro 31, Milano, (MM2 Udine).

Il seminario sarà tradotto in italiano.

### Lettura consigliata

"Choosing Peace" di Ike Lasater & John Kinyon

### Tiffany Wood

È appassionata nell'aiutare le persone a immergersi nel potere radicale dell'auto-accettazione. In quanto insegnante certificata di Anusara Yoga e Life Coach, essa lascia spazio per apprendere mantenendosi connessi alla sorgente di saggezza che fluisce. Tiffany attinge alla sua esperienza di piccola imprenditrice, alla sua formazione estensiva di massaggiatrice e nelle arti sciamaniche di guarigione. Coltiva la comunità fornendo ispirazione alle persone per guardarsi dentro e amare ciò che vi è all'interno. Nel suo tempo libero, Tiffany offre il suo servizio all'Anusara School of Hatha Yoga come Direttore delle Relazioni della Comunità.

# COMPASSIONATE COMMUNICATION

A WORKSHOP WITH TIFFANY WOOD  
13-14 OCTOBER 2018



*Between stimulus and response there is a space. In that space is our power to choose our response. In our response lies our growth and our freedom.*

*Victor E. Frankl*

## CLARITY IN COMMUNICATION

Are you sometimes challenged by living yoga off the mat? Do you long to communicate from the heart and get your needs met? Is there a compassionate way to share with a student that their behavior is disrupting other student's learning? Can you consciously maintain a connection with a co-worker whose ability to follow-through seems lacking? The answer is: Yes.

## What You Will Learn

- Self Empathy practices
- The four components of communication: OFNR
  - Observation
  - Feelings
  - Needs
  - Requests
- An effective practice to facilitate difficult conversations

## Benefits

- How to recognize & shift stress patterns in communication
- How to create more peace in personal and business relationships

## Who Should Attend?

If you would like to have more satisfying and engaging relationships, this course is for you! This introductory course is designed for:

- those interested in how to take their yoga off the mat, especially when we feel contracted around the conversations we don't want to have.
- Anyone interested in cultivating harmony internally and externally will leave with immediate skills to reduce stress and create clarity in communication.
- those interested in more skillful communication with

co-workers, family members, students, co-teachers, studio owners, and business colleagues.

This module counts for 12 CEU credits with Yoga Alliance and toward elective hours in ASHY's 300 Hour Teacher Training

## Schedule

October 13 and 14

**Saturday:** 10 to 1pm and 2.30 to 5.30 and **Sunday** 9.30 to 12.30 and 2 pm to 5 pm.

**Cost:** 160 euro

**Where:** Sattva Studio, via Sangro 31, Milano, Italy

## Suggested Reading

"Choosing Peace" di Ike Lasater & John Kinyon

## Tiffany Wood

Is passionate about helping people dive into the power of radical self-acceptance. As a Certified Anusara® yoga teacher & Life Coach, she holds space for learning connected to the source of wisdom that flows. Tiffany draws upon experience from owning a small business, extensive training as a body worker, and shamanic healing arts. She cultivates community by inspiring people to look within and love what's there. Tiffany serves ASHY in her spare time as Director of Community Relations.