COMUNICAZIONE NON VIOLENTA
PARLARE ED ASCOLTARE CON IL CUORE

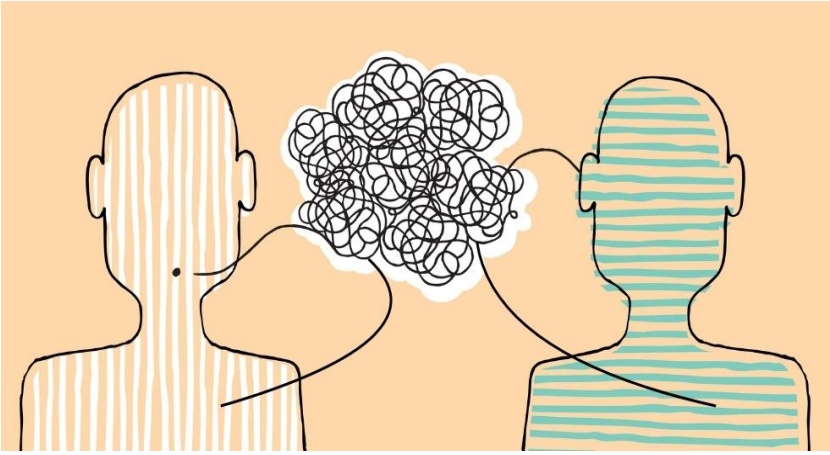
"Le parole sono finestre (oppure muri)"
M.B. Rosenberg

Le relazioni sono il cuore della nostra vita.
Ne determinano la qualità, il nostro ben-essere e ben-vivere con noi stessi, con gli altri e con i sistemi nei quali viviamo (famiglia, scuola, impresa, comune, nazione, mondo, natura, cosmo, ...).

La Comunicazione Nonviolenta (o CNV) è un approccio alla relazione con sé stesso e con l'altro, alla comunicazione e alla risoluzione dei conflitti sviluppato da **Marshall B. Rosenberg**, psicologo, fondatore del Center for Non violent Communication, e si basa su principi di empatia, autenticità, responsabilità e compassione.

Obiettivo è stabilire connessioni empatiche tra le persone, facilitare la comprensione reciproca e la risoluzione pacifica dei conflitti, migliorando il modo di comunicare con familiari, amici e conoscenti, acquistando strumenti per evitare fraintendimenti e tensioni e scoprendo un nuovo modo di ascoltare e farsi ascoltare.

- **Il processo della Comunicazione Non Violenta**
- **La comunicazione che blocca l'empatia**
- **Individuare ed esprimere i sentimenti**
- **Prendersi la responsabilità dei propri sentimenti**
- **Richieste che possono arricchire la vita**
- **L'arte dell'ascolto empatico**
- **Esprimere interamente la propria rabbia**
- **Mediare e risolvere i conflitti**
- **Mettere in pratica la CNV nella vita quotidiana**



Docente	**CHIARA SPATTI**			
Programma	Quindicinale	8 Incontri	Lunedi	17,30/19,00
Date	Gen. 12,26	Feb. 9,23	Mar. 9,23	Apr. 13,27