



Percorsi di formazione per la Comunicazione Empatica e la Crescita Personale

## PRESENTAZIONE DEL LABORATORIO: **LE PAROLE SONO FINESTRE OPPURE MURI?**

### # Che cos'è la Comunicazione Nonviolenta per noi

*Ti chiedi se è possibile stare in relazione con l'altro senza rinunciare a te stesso/a?*

*Ti chiedi come poter parlare senza essere interpretato/a, come poter essere compreso/a profondamente e come poter ascoltare senza interpretazioni l'altro?*

La Comunicazione Nonviolenta è allo stesso tempo un orientamento e un processo, che promuove un approccio alle relazioni e alla vita basato su ciò che sentiamo.

La Comunicazione Nonviolenta si basa sull'idea che tutti gli esseri umani abbiano capacità di compassione e ricorrono alla violenza o ad un comportamento che danneggia gli altri quando non riconoscono le strategie più efficaci per soddisfare i propri bisogni.

Le abitudini di pensare e di parlare sono apprese attraverso la cultura, e costituiscono quel combustibile che innesca poi l'uso della violenza (psicologica e fisica). Rendersi consapevoli di queste abitudini dà inizio ad un'introspezione emotiva che porta a far emergere con chiarezza i sentimenti e bisogni che animano in profondità la nostra comunicazione, e creare l'ambiente favorevole per soddisfarli.

Marshall Rosenberg, l'ideatore della Comunicazione Nonviolenta (da qui in poi sintetizzata con l'acronimo "CNV"), basò il suo metodo su un semplice principio: le persone hanno il piacere innato di donare col cuore (se non percepiscono pretese) e hanno molta sete di comunicare in modo soddisfacente sia con se stessi che con gli altri.

La CNV richiama la nostra attenzione su ciò che è presente in noi, nel nostro corpo, nel nostro cuore, nella mente e ci invita a prenderci la responsabilità del nostro sentire e delle nostre azioni, invece che a scaricarla sugli altri incolpando, accusando, giudicando. Poiché purtroppo la nostra educazione ci ha insegnato a prenderci cura dei nostri bisogni e di quelli degli altri soprattutto attraverso giudizi, critiche, pensieri di dovere o merito, la CNV ci invita a spostare l'attenzione su quattro elementi:

1. Osservazione: sono i fatti che osserviamo → *cosa dicono o cosa fanno le altre persone sta arricchendo o non arricchendo la nostra vita?* Si tratta di diventare capaci di articolare questa osservazione, reperire ed eventualmente dire semplicemente quello che altre persone fanno o dicono che a noi piace o non piace. Passo non banale, come conferma il celebre aforisma di J. Krishnamurti: *"La più alta forma di intelligenza umana è la capacità di osservare senza giudicare"*.



Percorsi di formazione per la Comunicazione Empatica e la Crescita Personale

2. Sentimenti: ci colleghiamo poi a ciò che proviamo in una determinata situazione: *siamo nervosi, gioiosi, divertiti, irritati, ecc.?*
3. Bisogni: per individuare la radice dei nostri ed altrui sentimenti non puntiamo l'indice contro qualcuno o qualcosa, ma ci colleghiamo invece ai bisogni che sono connessi ai sentimenti che abbiamo identificato. *Siamo annoiati perchè abbiamo bisogno di movimento? O spaventati perchè abbiamo bisogno di sicurezza?*
4. Richieste: a partire dai bisogni (comuni a tutti, così come i sentimenti) profondi, espressi e recepiti da chi è coinvolto nel dialogo, formuliamo una richiesta nel presente, chiara, precisa circostanziata. Che faccia capire all'altro cosa noi proponiamo per soddisfare i bisogni di entrambi.

Attraverso questi quattro passi che sembrano semplici e meccanici, abbiamo la grammatica di una lingua nuova che, per dirla con Rumi, crea *quel campo al di là del giusto e dello sbagliato*, dove ci si può finalmente incontrare.

### # Obiettivi di questo percorso

- sviluppare la consapevolezza di sé e della società;
- arricchire le esperienze e la capacità di problem solving;
- contribuire a costruire la propria stabilità emotiva e sviluppare strategie ottimali per superare stati mentali o conflitti spiacevoli;
- promuovere un'efficace capacità di espressione e comunicazione di sé;
- rafforzare la fiducia in sé stessi e negli altri;
- acquisire una migliore comprensione di sé e degli altri.

### # Il nostro approccio

- ascoltare con empatia, senza giudicare, fare analisi o critiche;
- apprendere principalmente attraverso l'esperienza: giochi di ruolo, attività pratiche, condivisioni;
- favorire uno scambio aperto in cui so di non sapere: dunque posso "aspettarmi l'inaspettato", poichè non esistono soluzioni o risposte giuste/sbagliate;
- educazione reciproca: tutti i partecipanti, formatrici incluse, sono in costante apprendimento, partecipano e condividono le loro esperienze personali.



Percorsi di formazione per la Comunicazione Empatica e la Crescita Personale

## # Contenuti del laboratorio

La Comunicazione Nonviolenta per noi è una pratica e come tale presenta vari livelli di profondità. Poiché l'approccio prevede di soddisfare i bisogni che nascono nel presente dai partecipanti, alcune tematiche potrebbero essere approfondite in base all'interesse e alle richieste del gruppo. In generale le tematiche affrontate potranno essere le seguenti:

- autoempatia: comprendere, attraverso l'ascolto di sé, i propri sentimenti e valori che stanno alla radice di ciò che sentiamo; prendersi cura di sé e dei propri valori;
- praticare il linguaggio dei sentimenti e dei bisogni (valori);
- come ascoltare gli altri senza giudizio e imparare a connettersi con loro attraverso l'ascolto;
- comprendere attraverso il linguaggio dei bisogni il perché del comportamento nostro e altrui;
- uscire dalla logica premio e punizione, dando spazio all'apprezzamento.

## # Luogo e Programma della giornata

Il laboratorio si svolgerà a Torino, nei locali del Centro Studi *Sereno Regis* in via Giuseppe Garibaldi 13, uno spazio culturale che opera dal 1982 nel settore della ricerca per la pace, dell'educazione alla pace e della documentazione delle lotte nonviolente: uno dei più importanti e riconosciuti centri italiani di promozione della cultura della nonviolenza e della trasformazione nonviolenta dei conflitti.

Il percorso è strutturato in due incontri, il 18 gennaio e il 15 febbraio 2025. E' preferibile aderire ad entrambi gli incontri per completezza, ma è possibile partecipare anche solo ad uno di essi.

Inizieremo alle 10,00 puntuali, quindi vi chiediamo di arrivare almeno 15 minuti prima dell'inizio. Faremo la pausa pranzo intorno alle ore 13,00. Riprenderemo le attività pomeridiane alle 14.30 per concludere alle 17.30. Sia nella mattinata che nel pomeriggio potremmo prevedere una pausa di 10 minuti, in base alle necessità nostre o dei partecipanti.

## # Valore del percorso

Chiediamo 60€ per la partecipazione ad un incontro e 100 € se vi iscrivetate contestualmente a entrambi. Questo ci permetterà di coprire le spese di viaggio (abitiamo a 2 ore da Torino), l'affitto della sala che ci ospiterà, le formazioni che continuiamo a fare (perché la CNV non è un metodo ma una pratica di vita) e la celebrazione dopo ogni incontro.

Se il prezzo ti impedisce di partecipare, ma senti che potrebbe essere un percorso significativo per te, ti preghiamo di scriverci e troveremo una soluzione insieme.

Modalità di pagamento: in contanti il giorno stesso del corso, oppure tramite bonifico bancario anticipato. Puoi segnalarci la tua modalità nel modulo di iscrizione, nel caso del bonifico ti manderemo gli estremi per il pagamento.



Percorsi di formazione per la Comunicazione Empatica e la Crescita Personale

## # Chi siamo noi?

☀️ Claudia Camera si innamora della CNV, dopo 8 anni di lavoro in uno studio di ingegneria. Inizia a partecipare a formazioni di CNV ed educazione, e ad oggi lavora come insegnante cercando di portare questo approccio nella sua vita e nel suo lavoro. Si forma come mediatrice dei conflitti e condivide questo con insegnanti, genitori e figli. Sta frequentando la Scuola di Counseling presso *Il Pianeta Empatico*.

☀️ Letizia Terrana è appassionata di educazione, lavora come educatrice professionale in una cooperativa sociale e da anni si occupa di formazione con minori e adulti. Nel 2016 incontra la CNV, e da quel momento la approfondisce sempre più, intraprendendo anche la formazione con *Il Pianeta Empatico* e conseguendo il titolo di Counselor Professionista. Condivide la CNV attraverso laboratori e seminari con adulti, adolescenti, genitori, insegnanti e integrandola nel lavoro educativo e di coordinamento.

*Il Pianeta Empatico* ([www.ilpianetaempatico.it](http://www.ilpianetaempatico.it)) propone percorsi di formazione per la Comunicazione Empatica e la Crescita Personale. E' anche una scuola riconosciuta da **AICo**, Associazione Italiana Counselling, che offre la possibilità di conseguire il Diploma in Counseling orientato alla Comunicazione Empatica Nonviolenta.

## # Iscrizione

Per iscriverti puoi compilare il modulo d'iscrizione a questo link: <https://forms.gle/k5U6TaWmggEFGdYL9>

Per altre info puoi contattarci direttamente:

- Claudia Camera 320 251 1614 (telefono e WhatsApp) [claudia.camera@hotmail.it](mailto:claudia.camera@hotmail.it) (e-mail)
- Letizia Terrana 3206622004 (telefono e WhatsApp) [letizia.terrana@gmail.com](mailto:letizia.terrana@gmail.com) (e-mail)