

Comunicazione Nonviolenta © - CNV la comunicazione che può cambiarci la vita



Per aprirsi a se stessi

Si può apprendere ad accettare e a trasformare i propri limiti e la propria umanità, per tornare ad essere pazienti e gentili verso se stessi, rendendo le manchevolezze altrettante occasioni d'apprendimento.

Per stabilire una connessione profonda con gli altri

Se cercare di restare in contatto con gli altri è difficile, se ogni conversazione si trasforma in una discussione, la CNV insegna a diventare più aperti ed empatici e a creare relazioni più profonde e più ricche di significato.

Per risolvere i conflitti

Conflitti importanti possono sembrare insormontabili, soprattutto quando sono all'opera risentimento, rabbia, frustrazione. Con la CNV è possibile trattare i problemi in modo da coglierne l'essenza, gestendo in modo efficace l'energia che è in ognuno di noi e negli altri e indirizzandola costruttivamente verso la soluzione dei problemi.

Un percorso verso l'affermazione di sé

La Comunicazione Nonviolenta più che un metodo è un'arte di vivere che il corso punta a far diventare parte integrante e irrinunciabile della propria quotidianità.

L'intero percorso è strutturato non solo in modo da istruire sui concetti e sui principi della CNV, ma anche per creare sempre più occasioni di consapevolezza e di attenzione verso se stessi e verso gli altri, ricorrendo alla nostra naturale capacità di dare e di ricevere empaticamente.

A poco a poco, si potrà

- prendere distanza dall'abitudine di giudicare se stessi e gli altri;
- prendere contatto con le proprie emozioni quando ci si sente in colpa, arrabbiati, in imbarazzo, stanchi o depressi;
- riconoscere e soddisfare bisogni che giacciono inespressi sotto strati di emozioni e condizionamenti;
- aprire la strada ad atteggiamenti di maggiore consapevolezza di fronte ai conflitti e a impedimenti di vario genere;
- lasciare sempre più spazio all'impegno di cooperare e d'intendersi costruttivamente e pacificamente.

Contenuti

Il corso è strutturato in 9 incontri:

1. I principi della CNV

Conosceremo i **principi essenziali** della Comunicazione Nonviolenta, per acquisire le basi necessarie per gli incontri successivi. Lo sviluppo di conoscenze e competenze per elevare la **sensibilità empatica** comincia proprio da tali principi.

- Gli scopi della Comunicazione Nonviolenta.
- Conoscere le abilità necessarie per sviluppare la sensibilità empatica e costruire e mantenere relazioni soddisfacenti.
- Una panoramica sul processo della CNV.
- Il linguaggio e la consapevolezza basati sulla compassione.

2. Usare la Comunicazione Nonviolenta con noi stessi

Prima di praticare la CNV con gli altri, dobbiamo innanzitutto fare pratica con noi stessi. Nell'incontro si acquisirà maggiore consapevolezza delle principali **categorie di giudizio** con cui valutiamo noi stessi, ma si prenderà anche contatto con **le nostre emozioni e con le sottostanti motivazioni**. Ciò consentirà di muovere i primi passi sul sentiero dell'accettazione e della fiducia in se stessi e di soppesare i costi conseguenti all'adozione di strategie che vanno a nostro e ad altrui svantaggio.

- Le "Quattro sentinelle" che ci avvisano quando non agiamo da una posizione informata dall'empatia.
- Trasformare la violenza del nostro linguaggio.
- I trabocchetti dell'auto-giudicarsi.
- Esercizi per praticare l'auto-empatia.

3. Un genere di onestà radicalmente diverso

La trasparenza e l'onestà sono parte integrante della Comunicazione Nonviolenta perché rafforzano la fiducia e riducono la probabilità di doversi difendere o di attaccare con risentimento. In questa sessione si comprenderà come soddisfare i propri bisogni, ricorrendo alla chiarezza, ad un atteggiamento di fermezza e non di brutale onestà.

- Distinguere l'osservazione dalla valutazione.
- Imparare a identificare i propri bisogni.
- Far pratica nel porre richieste in modo chiaro ed efficace.

4. Connettersi empaticamente agli altri

Il cuore della Comunicazione Nonviolenta è l'empatia, perché quando comprendiamo cosa gli altri provano, saremo in grado di metterci in connessione profonda con loro. In quest'incontro sarà possibile imparare a **ricevere e a dare empatia per gestire qualsiasi forma di conflitto** (interno o esterno) o per **prevenirne l'escalation**.

- Imparare a distinguere tra capacità di ricevere informazioni e comportamenti in modo empatico e non empatico.
- Comportamenti che ci impediscono di essere presenti alle emozioni e ai bisogni.
- Cosa fare quando gli altri giudicano le nostre azioni.

5. Soddisfare i bisogni nel rapporto di coppia

Nelle relazioni di coppia è comune trovarsi nella situazione in cui non riusciamo o non vogliamo soddisfare i bisogni dei nostri partner; altrettanto comuni sono le incomprensioni che portano a discussioni, ma anche le difficoltà di tener fede ai propri impegni. In questo incontro si imparerà a sviluppare **empatia verso il partner**, nel **porre richieste**, nel **dire di no** in modi che consentano di sperimentare intimità e intesa più profonde.

- L'amore: non è solo un sentimento.
- Distinguere tra richieste e pretese nella coppia.
- Dire di no in modo nonviolento.
- Creare intimità e rispetto.

6. Sperimentare ed esercitare potere

Spesso, troppo spesso, il linguaggio è usato da coloro che rivestono ruoli di potere per ottenere maggior **controllo sugli altri**. Nell'incontro si chiarirà cosa significa potere e con quali effetti quali effetti potrà avere esercitare potere e **controllo con gli altri**. Ciò riveste estrema importanza anche nei rapporti in cui gli altri ci riconoscono potere e noi lo esercitiamo per ottenere determinati comportamenti, risultati, conformità (rapporto genitori-figli, dirigenti-lavoratori, ecc.).

- Conoscere le diverse strutture di potere e il concetto di autorità.
- Rispetto dell'autorità vs. Paura dell'autorità.
- Mantenere la propria integrità di fronte a chi esercita potere.
- Esercitarsi a dire di no a coloro che esercitano potere nella nostra vita.
- Problemi di autorità con i figli.

7. Riconciliarsi e mediare

Quando per qualsiasi motivo la comunicazione tra noi e gli altri è compromessa, la Comunicazione Nonviolenta può ripristinare i rapporti e condurre ad una più rapida riconciliazione. In questa sessione si potranno scoprire tecniche utili per **riportare chiarezza e armonia nei rapporti** quando il livello di fiducia e d'intesa è meno che soddisfacente.

- Riportare chiarezza nelle relazioni con la CNV.
- L'empatia e il suo valore riconciliativo.
- Esercitarsi a portare nuova linfa nei rapporti.
- Ricorrere all'empatia con chi è adirato o confuso.
- Trasformare le immagini dei nostri "nemici" o "antagonisti".

8. Favorire il cambiamento e contribuire al benessere nella società e nella comunità d'appartenenza

Comunicare in modo nonviolento può rivelarsi uno strumento potente in un momento di grandi trasformazioni sociali. Come possiamo **aumentare la nostra influenza** per creare effetti e **cambiamenti in situazioni socialmente rilevanti** (economia, ambiente, ...) e che ci stanno a cuore?

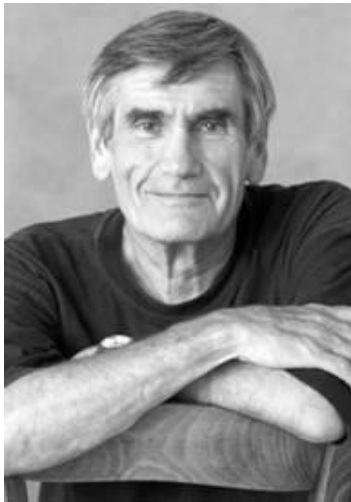
- Trasformare le strutture dominanti.
- Esprimere richieste potenti e trasformative.
- L'uso protettivo della forza di fronte all'arroganza dei poteri forti o delle organizzazioni disumanizzate e disumanizzanti.

9. Vivere in modo empatico celebrando la vita e apprezzandola con gratitudine

Vivere in modo consapevolmente empatico e compassionevole significa essere in armonia con il fluire della vita e sviluppare un **atteggiamento costruttivo** verso di essa. Nell'incontro si apprenderà a rendere la **gratitudine** uno strumento potente e vivificante che arricchisce la vita di nuovi significati.

- Distinguere la gratitudine dalle lodi e dai complimenti
- Celebrare il nostro potere di arricchire la vita.
- Apprendere a ricevere la gratitudine che altri possono esprimerci senza sentirci a disagio e accogliendola pienamente.

Marshall B. Rosenberg, PhD (1934-2015)



Marshall Rosenberg è stato Psicologo di fama mondiale e ideatore della comunicazione nonviolenta o CNV o Linguaggio giraffa, un processo di comunicazione che aiuta le persone a scambiare informazioni necessarie per risolvere i conflitti e le incomprensioni pacificamente. E' stato fondatore ed ex direttore dei Servizi Educativi per il Centro per la Comunicazione Nonviolenta, un'organizzazione internazionale non-profit da lui fondata nel 1984, che opera in 30 Paesi del mondo. (<https://www.cnvc.org>).

Abbandonati i metodi professionali psicoterapeutici correnti caratterizzati da distanziamento emotivo, diagnosi e da ruoli gerarchici dottore-paziente trovandoli inefficaci, ha creato un modello che consente di instaurare invece relazioni di tipo reciproco, genuino ed autentico e di permettere uno scambio tra le parti.

Ha dato vita a numerosi programmi di pace in paesi lacerati dai conflitti: Serbia, Croazia, Irlanda del Nord, Medio Oriente, Colombia, Malesia, Indonesia, Burundi, Ruanda, Nigeria, Sierra Leone, Sri Lanka, Israele.

In Jugoslavia ha formato decine di migliaia di studenti ed insegnanti tramite un programma finanziato dall'UNESCO.

Inoltre, ha fatto parte del Comitato di patrocinio del Coordinamento internazionale per il Decennio delle Nazioni Unite.

Daniele Durante

Si laurea in Psicologia nel 1994 e si specializza in Counseling nel 2000, perfezionandosi presso una scuola rogersiana italiana. Si appassiona alla CNV dopo aver incontrato Marshall Rosenberg nel 2003 ed ha continuato a perfezionarsi in Italia e con altri insegnanti certificati all'estero.

Attualmente è Trainer indipendente del metodo CNV e conduce regolarmente da circa 3 anni gruppi di pratica. Svolge consulenza e formazione in ambito organizzativo e sociale.

Vive e lavora a Parma.

Iscrizioni entro il 30 settembre 2019. Il corso sarà attivato al raggiungimento del numero massimo di 8 iscritti.

Gli incontri si terranno di **sabato** dalle **10.00** alle **12.00** e avranno la seguente cadenza:

- **I principi della CNV:** 12 ottobre
- **Usare la CNV con noi stessi:** 02 novembre
- **Un genere di onestà radicalmente diverso:** 23 novembre
- **Connettersi empaticamente agli altri:** 07 dicembre
- **Soddisfare i bisogni nel rapporto di coppia:** 11 gennaio
- **Sperimentare ed esercitare potere:** 08 febbraio
- **Riconciliarsi e mediare:** 07 marzo
- **Cambiamento e benessere sociale:** 04 aprile
- **Celebrare la vita e apprezzarla con gratitudine:** 02 maggio

Quota di partecipazione 25 euro ad incontro.

Al termine del percorso formativo sarà rilasciato un attestato di partecipazione.