

## IL CERCHIO DELLA FIDUCIA (primo incontro mercoledì 09 ottobre 2019 dalle 20.40)

Si tratta di un gruppo di 7/8 persone che si incontrano per conoscersi e per imparare a darsi reciprocamente dal cuore, apprendendo un metodo che aiuta ad ascoltare profondamente e a prenderci cura dei nostri bisogni e di quelli degli altri.

Scopo dei Cerchi della Fiducia è la condivisione mediata dalla Comunicazione Empatica o Nonviolenta © di Marshall Rosenberg. Grazie alla forza ed alla consapevolezza del metodo, ogni partecipante potrà trovare occasioni di contatto e di ascolto reciproco sia nel Cerchio, ma anche al di fuori di esso.

### **Benefici del Cerchio:**

*in generale*

- Creare rapporti personali più soddisfacenti
- Soddisfare i propri bisogni rispettando quelli degli altri
- Apprendere un modello di comunicazione che accresce il potere personale con gli altri e non sugli altri
- Risolvere i conflitti
- Trovare soluzioni fondate sul rispetto e sul consenso reciproci.
- Condividere momenti di piacevolezza e di scambio con gli altri

*In particolare*

- Imparare ad ascoltare profondamente
- Esprimersi in modo empatico e rispettoso
- Tradurre in giudizi in un linguaggio che ci aiuti a decidere e a prenderci cura di noi stessi e delle nostre relazioni
- Trasformare la rabbia e la frustrazione in un atteggiamento più costruttivo.
- Imparare ad attingere dall'abbondanza della vita per uscire dalla crisi.
- Trovare soluzioni creative con gli altri e incrementare il proprio potenziale immaginativo e l'intuizione.
- Godere della forza sostenitiva del gruppo nei momenti di difficoltà; ogni partecipante può ricollegarsi e contattare altri componenti del cerchio anche fuori dall'incontro
- Conoscersi e condividere informazioni sulla propria vita e sul proprio lavoro.
- Fare pratica quotidiana e ridiscuterne in gruppo
- Accrescere la propria consapevolezza (limiti, risorse personali, ...)
- Assumere un atteggiamento costruttivo verso le ferite del passato
- Imparare la gratitudine e ridurre le lamentele
- ... altri benefici che la Comunicazione Empatica apporta grazie al processo creativo di apprendimento del Cerchio. Molti effetti si determinano proprio grazie alle energie che derivano dallo stare assieme e prendendo contatto con i bisogni propri e degli altri componenti del Cerchio.

## Argomenti per incontro

- 01 - Incontro introduttivo sulla Comunicazione Empatica per la “formazione” del Cerchio
- 02 - Donare dal cuore
- 03 - La comunicazione che blocca l’empatia
- 04 - Osservare senza valutare
- 05 - Individuare ed esprimere i sentimenti
- 06 - Prendersi la responsabilità dei propri sentimenti: i bisogni
- 07 - Richieste che possono arricchire la vita
- 08 - Ricevere con empatia
- 09 - Il potere dell’empatia
- 10 - Relazionarci a noi stessi con l’empatia
- 11 - Esprimere interamente la propria rabbia
- 12 - Mediare con la comunicazione nonviolenta
- 13 - L’uso protettivo della forza
- 14 - Esprimere apprezzamento con la Comunicazione Empatica

**Durata di ogni singolo incontro e orari:** 2 ore e 15 minuti.

**Frequenza:** uno o più incontri al mese a secondo di come si accorderanno i partecipanti

## Modalità di svolgimento:

ogni incontro verterà in modo sequenziale su ognuno dei 13 capitoli del libro di Marshall Rosenberg “Le parole sono finestre oppure muri”. Disporre del testo è, quindi, un presupposto di base.



Tra un incontro e l’altro ogni partecipante leggerà un capitolo del libro; nell’incontro successivo si potrà fare pratica e scambiare impressioni, festeggiare i progressi e migliorare ciò che ogni membro ritiene di voler perfezionare. Si alterneranno, quindi, **momenti teorici integrati da esercitazioni individuali, a coppie, piccoli gruppi, giochi di ruolo.**

Ogni membro del Cerchio se lo desidera potrà portare il proprio contributo anche sotto altre forme e modalità che aiutino ad entrare in contatto con i bisogni del gruppo e di ogni suo membro.

**Quota di partecipazione per partecipante:** 20 euro ad incontro possono essere un impegno sostenibile perché si tratta di un gruppo. Nulla è precluso a chi desidera offrire di più, perché sente di aver ricevuto tanto e desidera farlo spontaneamente, dal cuore.