

ESSERE SE STESSI NELLA RELAZIONE

CON LA COMUNICAZIONE NON VIOLENTA (CNV)

con Claudia Chini



Venerdì 3, 10 e 24 novembre, 1 dicembre 2023

Ore 20.00-22.30

Presso Villa S. Ignazio, via delle Laste 22 - Trento

*Essere pienamente se stessi non è facile,
spesso veniamo trasportati dal rispondere alle aspettative o dalle nostre paure
in direzioni che non ci appartengono.*

*Talvolta vorremmo che i nostri bisogni e le nostre emozioni venissero compresi,
ma non abbiamo gli strumenti per comunicare quello che sentiamo senza generare
un conflitto e questo ci blocca o ci fa soffrire.*

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:

📍 LED Laboratorio di Educazione al Dialogo aps - Via delle Laste, 22 - Trento

☎ tel. 0461.268873 - lunedì e mercoledì dalle 15.00 alle 18.00

e-mail: led@vsi.it 🌐 sito web: www.led-laboratorioeducacionedialogo.it

*La CNV è un modo di stabilire un collegamento empatico con se stessi e con gli altri.
Diventa uno strumento prezioso per prevenire e gestire i conflitti e può migliorare
significativamente le nostre relazioni in tutti i contesti.*

La Comunicazione Non Violenta (CNV), detta anche linguaggio giraffa, ci aiuta a sviluppare l'assertività per esprimere noi stessi e ci invita a diventare consapevoli che ogni giudizio moralistico è l'espressione indiretta di un bisogno e a metterci in ascolto anche quando la comunicazione dell'altro è percepita come un attacco nei nostri confronti.

Di cosa parleremo...

- I principi della CNV di M.B. Rosenberg (celebre allievo di C.Rogers)
- Essere se stessi nella relazione
- Comunicare noi stessi, entrando in contatto con sentimenti e bisogni
- Empatia ed Assertività
- Il potere della vulnerabilità

**Un percorso non solo di comunicazione ma di crescita personale
per tutti coloro che desiderano migliorare la loro comunicazione.**

I partecipanti potranno inoltre accedere ad un gruppo di confronto gratuito.

METODOLOGIA

Gli argomenti saranno affrontati sia a livello teorico che sul piano pratico, utilizzando situazioni concrete nate dall'esperienza quotidiana.

FACILITATRICE

Claudia Chini: Counsellor Espressivo professionista, formatrice, esperta di comunicazione non violenta ed educatrice nella scuola dell'infanzia.

ISCRIZIONE E PAGAMENTO

Il contributo spese richiesto è di € 95 iva esclusa per i soci. La quota associativa per l'anno solare in corso è di 10 €. Per iscriversi contattare la segreteria comunicando i propri dati (nome, cognome, indirizzo, telefono, e-mail) ed effettuare il versamento della quota d'iscrizione tramite bonifico bancario intestato a LED - Laboratorio di Educazione al Dialogo, codice IBAN: IT 45 H 08304 01833 00000 9791693, causale: il proprio cognome e il nome del corso (es. Rossi, Ragazzi). *Eventuali ritiri vanno comunicati con almeno 6 giorni di anticipo, altrimenti il pagamento è comunque dovuto per permettere lo svolgimento del corso.*