



Introduzione alla Comunicazione nonviolenta

20-21 agosto 2016: seminario con Elena Bernasconi

Come fare ad “essere il cambiamento che vogliamo vedere nel mondo”? **Marshall Rosenberg**, fondatore del Centro di Comunicazione Nonviolenta, ha sviluppato un approccio alla comunicazione molto pratico, che ben risponde alla domanda e offre strumenti semplici e concreti a chi si chiede da che parte iniziare.

Il processo di comunicazione di Rosenberg ci invita a diventare più consapevoli del nostro potere personale per un mondo pacifico e sostenibile. Partendo da noi stessi, portando pace dentro di noi, possiamo poi portare pace nelle relazioni tra le persone e, in ultima istanza, nei nostri sistemi sociali.

“Se non siamo in grado di portare pace dentro noi stessi, non sono molto ottimista che ci relazioneremo in modo pacifico con il resto del mondo.” sosteneva Rosenberg.

Il seminario invita a sviluppare una maggior consapevolezza sul modo in cui pensiamo e comunichiamo e sul modo in cui ci relazioniamo con noi stessi e con gli altri.

Spesso una comunicazione andata male non è dettata da cattive intenzioni. Piuttosto può essere generata da una mancanza di conoscenze sui processi comunicativi.

La Comunicazione Nonviolenta fornisce chiare indicazioni su come rendere la comunicazione più umana, rispettosa ed efficace, partendo dalla consapevolezza dei valori universali condivisi dall'intera umanità.

Possiamo così più facilmente uscire dal giudizio (di noi stessi o degli altri) e dal sentirci intrappolati in una situazione, per entrare in un mondo fatto di più possibilità, dove i giudizi possono essere tradotti ed espressi in valori e bisogni e dove il rispetto reciproco può essere mantenuto anche in situazioni difficili, esprimendosi in modo onesto.

Sviluppando queste capacità comunicative e relazionali, possiamo ridurre tensioni e conflitti, creare un clima di rispetto e fiducia e quindi maggior collaborazione. Le energie libe-

rate possono essere quindi impiegate per la ricerca creativa di soluzioni che considerino i valori e bisogni di tutti, sia sul piano individuale sia su quello sistemico.

L'approccio può essere applicato in ogni ambito della nostra vita: con noi stessi, nella famiglia, nelle relazioni, nella professione e nelle organizzazioni di ogni genere. Esso si è diffuso da diverse decine di anni in tutto il mondo - in particolar modo in Germania, Francia e in USA (luogo di origine) - e continua a diffondersi. Maggiori informazioni sulla Comunicazione Nonviolenta secondo Marshall Rosenberg: www.cnvc.org

Contenuti e metodologia

Il seminario, organizzato dal Centro per la Nonviolenza della Svizzera italiana (CNSI), sarà animato da Elena Bernasconi-Tabellini che, nell'arco delle due giornate illustrerà il modello e lascerà spazio per esplorare insieme esempi portati dai partecipanti.

L'obiettivo del seminario teorico-esprienziale è di comprendere il modello e di poter mettere in pratica quanto appreso nella propria quotidianità.

Alcuni dei temi che saranno trattati:

- la consapevolezza dei sentimenti e dei valori universali (bisogni);
- come formulare in modo efficace le richieste di soluzioni;
- l'importanza dei no;
- la differenza tra il linguaggio di dovere e il linguaggio di scelta;
- la mediazione CNV per gestire i conflitti (la ricerca di soluzioni sul piano dei valori).

Elena Bernasconi-Tabellini è mamma di due bambine e da sempre la comunicazione è la sua passione. Ha infatti studiato comunicazione e ha lavorato in ambito internazionale per il settore for-profit e non-profit nel campo delle Relazioni Pubbliche.

Nel 2005 ha avuto la fortuna di seguire un Corso di Comunicazione

Nonviolenta presso il datore di lavoro di allora. Essendo rimasta affascinata dal potere trasformativo di questo approccio, ha iniziato ad approfondirlo, portandolo sempre di più nella propria vita personale, professionale e familiare.

Nel 2010 ha iniziato a facilitare i primi workshop e da allora la sua offerta è andata via via ampliandosi fino ad offrire, oltre ai workshop, anche coaching, mediazioni e supervisioni individuali o di team. Nel 2015 si è certificata come trainer di Comunicazione Nonviolenta presso il Centro Internazionale di Comunicazione Nonviolenta a conferma del suo entusiasmo per questo approccio alla comunicazione.

Maggiori informazioni su Elena e sulla Comunicazione Empatica (Nonviolenta) www.backtoempathy.com

Orari: da sabato 20 agosto alle ore 10.00 (arrivi dalle 9.45) a domenica 21 agosto alle ore 16.30.

Luogo: Ostello La Casermetta, Ambri Sotto (fermata del bus Faido-Airolo davanti all'edificio, arrivo 9.54, partenza 17.00).

Costo: fr. 130.- per i soci del CNSI (fr. 160.- per i non soci), comprendente vitto completo (vegetariano) e pernottamento in camere comuni di 4 o 8 letti forniti di lenzuolo e fodere cuscino e piumone).

Partecipanti: massimo 20 persone (verrà considerato l'ordine di iscrizione!).

Iscrizione: entro il 7 agosto 2016 a CNSI, Casella postale 1303, 6501 Bellinzona, info@nonviolenza.ch, Tel. 091/825.45.77.

