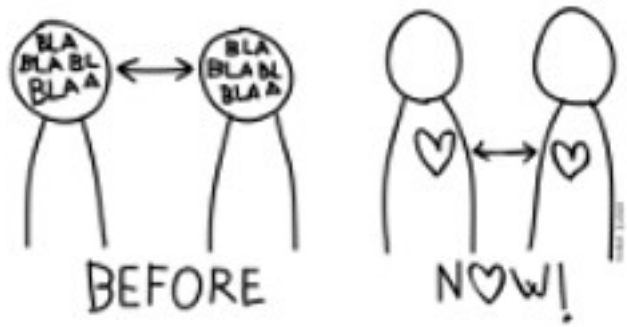


Comunicazione Empatica



Ogni tanto vorreste dirne quattro, ma non osate per non peggiorare la situazione (oppure lo dite e la situazione peggiora veramente)?

A volte siete così esasperati dai vostri figli che ricorrereste volentieri ai vecchi metodi?

Accade che siate profondamente delusi di voi stessi e che date inizio ad una serie di pensieri non proprio costruttivi sul vostro conto?

Ci sono diverse alternative a tutto ciò. A me piacerebbe condividere con voi quella che più mi appassiona dal 2005: un approccio alla comunicazione molto semplice che ci aiuta ad 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 posso essere tradotti ed espressi in valori e bisogni e dove il rispetto reciproco può essere mantenuto anche in situazioni difficili, esprimendosi in modo onesto.

Questo approccio alla comunicazione che chiamo **Comunicazione Empatica** s'ispira alla **Comunicazione Nonviolenta secondo Marshall Rosenberg**.

Trovate maggiori informazioni sul mio sito
<http://comunicazione-empatica.weebly.com/>

I prossimi incontri di pratica

venerdì 14 marzo 2014 - 19.00 - 21.30, aperto a tutti

sabato 15 marzo 2014 - 16.00 -18.30, aperto a tutti

venerdì 11 aprile 2014 - 19.00 - 21.30, aperto a tutti

sabato 12 aprile 2014 - 16.00 -18.30, aperto a tutti (IN INGLESE)

venerdì 9 maggio 2014 - 19.00 - 21.30, aperto a tutti

sabato 10 maggio 2014 - 16.00 -18.30, aperto a tutti

Durata: ogni incontro dura circa 2.30 ore, durante le quali esploriamo insieme, in modo interattivo, un tema legato alla Comunicazione Empatica (o Comunicazione Nonviolenta).

Partecipanti: gli incontri di pratica sono aperti a chi vuole partecipare a singoli incontri o a chi vuole seguire un percorso. Sono aperti a chi già conosce la Comunicazione Empatica e la vuole approfondire o a chi non la conosce ancora e ne è incuriosito.

Contributo: minimo 35 franchi - massimo 60 franchi (a discrezione dei partecipanti, in base alle proprie possibilità e a quello che si può dare con gioia al termine dell'incontro).

Luogo: presso il Centro Gaya, Via Boscioro 12, Viganello

Iscrizioni: per iscrizioni o per restare aggiornati, contattatemi tramite il formulario di contatto sul sito <http://comunicazione-empatica.weebly.com> oppure via email ele@virtus-web.ch.

Vi attendo con gioia!

Vi ringrazio per voler condividere l'informazione con vostri amici e conoscenti.

Elena Bernasconi

ele@virtus-web.ch

<http://comunicazione-empatica.weebly.com>