



Corso promosso da *Crescere Insieme* sezione Locarno

Ogni tanto vorresti dirne quattro, ma non osi per non peggiorare la situazione (oppure lo dici e la situazione peggiora veramente)?

A volte sei così esasperato dai tuoi figli che ricorreresti volentieri ai vecchi metodi?

Accade che tu sia profondamente deluso/a di te stesso/a e che dai inizio ad una serie di pensieri non proprio costruttivi sul tuo conto?

Ci sono diverse alternative a tutto ciò. A me piacerebbe condividere 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 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. Questo approccio si chiama **Comunicazione Empatica** e si ispira alla **Comunicazione Nonviolenta** ideata da Marshall Rosenberg (psicologo americano).

Durante i tre workshop illustrerò il modello e lascerò spazio per esplorare insieme esempi portati dai partecipanti.

L'obiettivo dei tre incontri è di comprendere il modello e di poter mettere in pratica quanto appreso nella tua quotidianità.

Trovi maggiori informazioni su di me e sulla Comunicazione Empatica sul mio sito www.backtoempathy.com

Elena Bernasconi-Tabellini, trainer certificata di Comunicazione Nonviolenta

Corso teorico-esperienziali di Comunicazione Empatica diviso in tre moduli

Date: sabato 12 marzo, 16 aprile e 30 aprile 2016

Orario: 9.00 – 13.00 (4 ore ciascun incontro)

Luogo: **Centro Yogalaya**, in via Castelrotto 18 (zona ospedale) Locarno

Contributo per i 3 incontri: 190 CHF – sconti per coppie (*)

Informazioni e iscrizioni: Elena Bernasconi, 079 423 60 25
info@backtoempathy.com - Minimo 10 partecipanti

(*) il contributo sopra riportato è un'indicazione di quello che mi piacerebbe ricevere – se questo precludesse una tua partecipazione, per favore contattami e cercheremo insieme altre forme di dare e ricevere ☺!