

EQUAL OPPORTUNITIES SERVICE

**Servizio per le pari opportunità**  
**Equal Opportunities Service**  
Università della Svizzera italiana  
Via G. Buffi 13 (Ufficio 257)  
6904 Lugano

Tel.: +41 (0)58 666 4612, Fax: +41 (0)58 666 4647

Web: [www.equality.usi.ch](http://www.equality.usi.ch)  
E-mail: [equality@usi.ch](mailto:equality@usi.ch)

Università  
della  
Svizzera  
italiana

Servizio  
per le pari  
opportunità



## Superare differenze e conflitti con la Comunicazione Empatica: come renderci la vita più facile

Come superare pregiudizi e differenze per una comunicazione più efficace, umana e rispettosa sul lavoro, in famiglia, con le amicizie e con se stessi

**Il Servizio per le pari opportunità propone questo workshop al corpo intermedio e amministrativo dell'USI**

[www.equality.usi.ch/workshop.htm](http://www.equality.usi.ch/workshop.htm)

## Descrizione

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

Questo corso si propone di 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.

La comunicazione empatica, che s'ispira alla comunicazione non violenta secondo Marshall Rosenberg, fornisce un utile strumento per rendere la comunicazione più efficace, umana e rispettosa. Questo nuovo modo di comunicare ci permette di andare oltre le etichette, i pregiudizi e le differenze e fornisce strumenti per ascoltare il vissuto dell'interlocutore e per esprimere in modo chiaro e rispettoso le proprie opinioni.

Sviluppando queste capacità comunicative e relazionali, possiamo ridurre tensioni e conflitti, creare maggior cooperazione e un clima di rispetto e fiducia.

La comunicazione empatica può essere usata nelle relazioni con clienti, superiori, collaboratori, così come con se stessi, con il partner, in famiglia, con amici e conoscenti.

---

Per garantire un buon livello qualitativo è fissato un numero minimo e massimo di partecipanti; nell'accettazione fa stato l'ordine cronologico delle iscrizioni. Una volta formalizzata l'iscrizione, l'eventuale impossibilità a frequentare il workshop deve essere segnalata al Servizio per le pari opportunità.

Nel caso in cui il numero di partecipanti fosse insufficiente o per eventuali altri motivi, il Servizio si riserva la facoltà di annullare il workshop. In tal caso le persone iscritte saranno tempestivamente avvisate.

## Obiettivi

- Comprendere la differenza tra osservazioni e interpretazioni
- Comprendere la differenza tra strategie e valori/bisogni
- Esprimere richieste

## Metodo di insegnamento

Durante il workshop sarà dato ampio spazio per esercitazioni pratiche su casi simulati e/o concreti

## Destinatari

Il workshop è rivolto al corpo intermedio e amministrativo dell'USI

## Formatrice

Elena Bernasconi, formatrice di comunicazione empatica, Lugano.  
[www.comunicazione-empatica.com](http://www.comunicazione-empatica.com)

## Date e orari

Martedì 17 marzo 2014, 9.00 - 12.00

## Luogo

Aula 150, USI-Lugano (Palazzo principale)

## Iscrizioni e informazioni

L'iscrizione è da effettuarsi entro il **14 marzo 2015** scrivendo a [equality@usi.ch](mailto:equality@usi.ch)  
Maggiori informazioni possono essere richieste al Servizio per le pari opportunità

