

Comunicazione Empatica (Nonviolenta)

2° ciclo di incontri 2015-16

Una comunicazione più attenta all'ascolto e alla comprensione dei bisogni e dei valori che muovono le nostre azioni e parole, può creare maggior connessione tra le persone, maggior chiarezza sulle intenzioni e maggior collaborazione. Quando invece di sentirci giudicati ed etichettati, ci sentiamo accettati, ascoltati e compresi, allora possiamo rilassarci e possiamo trovare l'energia in noi stessi per trovare la gioia di aiutarci e rispettarci a vicenda.

Come fare? Ci sono diverse alternative. 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.

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

Propongo una serie di incontri di introduzione, approfondimento e pratica della Comunicazione Empatica. Sono inoltre disponibile per coaching, supervisioni, organizzazione di workshop o incontri informativi.

Vi attendo con gioia!

Elena

Elena Bernasconi-Tabellini
info@backtoempathy.com
www.backtoempathy.com
c/o Canvetto Luganese, Sala Verde (1° piano)
Raggiungibile con il bus no. 7 o in macchina (posteggi)

Dettagli degli incontri

DATE, ORARI E LUOGO

Quale realtà scelgo di vedere?
sabato 10 ottobre 2015

Penso...e quindi "sento"
sabato 7 novembre 2015

Come criticare e giudicare senza offendere e senza perdere energie
sabato 28 novembre 2015

Esprimere o ricevere un no
sabato 19 dicembre 2015

La danza della comunicazione
sabato gennaio 2016 (da definire)

I devo che ci tolgono il piacere
sabato febbraio 2016 (da definire)

Rabbia, questa nostra cara amica
sabato marzo 2016 (da definire)

Orari:
sabato 15.30 – 18.30

Luogo: Canvetto Luganese,
Sala Verde (1° piano), Lugano
Raggiungibile con il bus no. 7
o in macchina (posteggi)

Metodologia degli incontri: il gioco e la sperimentazione sono ingredienti essenziali dei workshop e degli incontri di pratica che propongo. I partecipanti vengono introdotti ai concetti base e vengono poi invitati a sperimentarsi da subito su casi simulati o reali, a coppie o in piccoli gruppi. Ogni partecipante sceglie la misura in cui desidera partecipare e contribuire ai momenti esperienziali.

A chi non ha ancora conoscenze della CE consiglio la partecipazione consecutiva ai primi 4 incontri del 2015, al fine di comprendere i 4 passi base del modello della CE.

Chi non avesse ancora conoscenze e volesse partecipare a singoli incontri è pregato di contattarmi.

Contributi per il percorso 2015:

- **50 franchi** per singolo incontro (3 ore)
- **160 franchi** abbonamento a 4 incontri a scelta
- **250 franchi** abbonamento per l'intero percorso di 7 incontri
- **450 franchi** per la partecipazione a tutti i 7 incontri e per 2 sessioni di coaching individuale (1 ora e mezza ciascuna) nell'arco del 2015
- **sconti** per coppie, studenti, AVS e disoccupati

i contributi sopra elencati sono un'indicazione di quello che mi piacerebbe ricevere – se questo precludesse una vostra partecipazione, per favore contattatemi e cercheremo insieme altre forme di dare e ricevere ☺!

Per informazioni e iscrizioni:
info@backtoempathy.com
www.backtoempathy.com