



## Comunicazione empatica da 0 a 99 anni un corso esperienziale sull'arte di comunicare

La comunicazione permea tutte le attività umane, nelle amicizie, nelle coppie, nelle famiglie, sul lavoro, nelle organizzazioni... si può dire che una relazione è comunicazione.

A volte la comunicazione crea connessione e vicinanza; a volte crea disagi e distanze dovuti unicamente alla mancanza di conoscenze sui processi comunicativi.

In queste giornate vogliamo comprendere questi processi per poterli mettere subito in pratica nella vita quotidiana, nei più svariati ambiti e indipendentemente dall'età.

Con la trainer in comunicazione non violenta - o empatica - Elena Bernasconi Tabellini impareremo come:

- gestire le nostre risorse interne nelle situazioni più difficili
- incoraggiare la collaborazione e il rispetto reciproco
- accrescere la connessione e la qualità delle relazioni
- cercare soluzioni creative che considerano preferenze e bisogni di tutti
- amare senza permettere tutto e dicendo tutto con amore.

Il corso si rifà alla Comunicazione nonviolenta secondo Marshall B. Rosenberg; un modello che ha mostrato esiti sorprendenti con carcerati, nelle scuole e in complicati processi di mediazione, ma è anche uno strumento formidabile per vivere relazioni piene, autentiche, di qualità; e per migliorare la comunicazione interiore, rispettando e conoscendo prima di tutto se stessi.

**Sa.19 e do. 27 novembre, 9.00 -16.30, Centro Diurno Atte, via A. Giovannini 20, Biasca.**

Iscrizioni entro il 14 novembre ad Associazione scuola aurea, [info@scuola-aurea.ch](mailto:info@scuola-aurea.ch), 079 718 18 76. Investimento Fr. 190.-. Eventuali ricavi andranno a favore di Scuola aurea.

**Su richiesta è rilasciato il certificato di partecipazione del Centro internazionale di Comunicazione non violenta.** Maggiori informazioni: [www.backtoempathy.com](http://www.backtoempathy.com).



Organizzano Associazione Scuola Aurea  
e Associazione Ticinese Terza Età, Biasca e Valli.

**“Il fallimento di una relazione è quasi sempre un  
fallimento di comunicazione”.**

Zygmunt Bauman