

Centro  
Professionale  
Sociosanitario  
medico-tecnico

Via Ronchetto 14  
6900 Lugano

+41 (0)91 815 28 71

[decs-ssmt.lugano.FC@edu.ti.ch](mailto:decs-ssmt.lugano.FC@edu.ti.ch)

[www.cpslugano.ti.ch](http://www.cpslugano.ti.ch)

**Numero partecipanti**  
10 min - 16 max

### **Requisiti**

Allievi e specialisti in attivazione, altri professionisti nel ramo sociosanitario, persone interessate a questa tematica.

### **Tassa iscrizione**

Pacchetto di 2 Moduli 500. - CHF documentazione compresa  
Pacchetto **SOLO PER STUDENTI** di 2 Moduli 250. - CHF documentazione compresa

### **Riconoscimento della formazione**

24 ore/30 crediti ECS

### **Link di iscrizione**

[https://docs.goo-](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd)

[gle.com/forms/d/e/1FAIpQLSd](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd)

[OiOpx-](#)

[TIC8i1zbF3lhHbkYAn6VH0yTRY5](#)

[I4hVDFVYtt7U5zA/viewform](#)

*Come entrare in empatia con i bisogni dell'utente non perdendo di vista i propri e, restando in una comunicazione rispettosa.*

### **Descrittivo**

Nel linguaggio abituale abbiamo appreso a dire cosa non va in noi o negli altri, a cercare i colpevoli del nostro disagio o di quello di altri. Differenze o conflitti vengono affrontati accusandoci a vicenda (o accusando noi stessi), con conseguente disagio, stress, alienazione, ribellione o mancanza di motivazione nel nostro agire.

La Comunicazione Nonviolenta (CNV) secondo Marshall B. Rosenberg ci invita a mettere il focus su ciò che è importante per noi in termini di valori e bisogni umani, favorendo un ascolto reciproco tra le persone su questo piano, per poi - solo in un secondo tempo - cercare soluzioni che considerino i bisogni di tutte le parti coinvolte.

La CNV può costituire una competenza relazionale efficace per i professionisti della relazione di aiuto, in quanto può sostenerli ad instaurare un tipo di comunicazione più empatica con sé stessi e con gli utenti, mantenendo un grado di rispetto e collaborazione anche nelle situazioni più delicate.

La CNV fornisce infatti strumenti per diventare più consapevoli delle emozioni e dei bisogni presenti in sé e nell'altro, e ad esprimere richieste più chiare ed efficaci per soddisfare i bisogni propri e altrui.

Queste competenze possono sostenere gli operatori ad anticipare o a gestire in modo più efficiente eventuali tensioni, al fine di conseguire soluzioni che rispettino i bisogni di tutti i soggetti coinvolti (mediazione).

Al contempo queste competenze permettono di incrementare il proprio equilibrio psico-fisico, in quanto l'aver a disposizione strumenti per un ascolto profondo di sé e dell'altro, conferisce energia vitale in ogni ambito della vita e quindi maggiore disponibilità all'ascolto degli utenti e maggior motivazione e disponibilità ad affrontare anche le situazioni più stressanti.

Il corso si prefigge di trasferire nozioni teoriche e di fornire momenti di pratica e integrazione della teoria, per poterla da subito mettere in pratica in ambito lavorativo.

# Corso di **Comunicazione Nonviolenta CNV**

**TERMINE ISCRIZIONE: entro il 20.01.2017**

1°MODULO Sabato 11 e Domenica 12 febbraio 2017

2°MODULO Sabato 01 e Domenica 02 aprile 2017

---

## **Contenuti**

- Introduzione ai 4 passi e alle 3 componenti della CNV
- Pratica e approfondimento dei 4 passi
- La fondamentale differenza tra bisogni e soluzioni
- La pratica dell'auto-empatia per ricaricarsi di energia vitale e rafforzare il proprio equilibrio psico-fisico
- La pratica delle 3 componenti della CNV (auto-empatia, ascolto empatico, espressione autentica)
- La mediazione sulla base del modello CNV
- Gestione di forti emozioni, come la rabbia
- L'errore secondo la CNV
- La gratitudine e l'apprezzamento come pratica di "ricarica"
- Nei momenti di esercitazione i partecipanti potranno utilizzare casi personali reali

## **Obiettivi**

- Approfondire la conoscenza del modello base della CNV
- Incrementare le proprie capacità di empatizzare con emozioni e bisogni propri e altrui
- Accrescere la propria capacità di gestire in modo collaborativo, rispettoso e creativo situazioni di potenziale tensione
- Esercitarsi in queste competenze, applicando le direttamente a casi della propria realtà professionale

## **Responsabile scientifico**

**Elena Bernasconi Tabellini;** da vent'anni professionista della comunicazione, nel 2005 Elena ha avuto la fortuna di sviluppare e sperimentare la CNV in ambito lavorativo, personale, e familiare. Nel 2010 ha iniziato a facilitare i primi workshop e da allora la sua offerta è andata via via ampliandosi con corsi specifici di, Coaching, mediazioni, supervisioni individuali o di team. Nel 2015 consegue la certificazione come trainer di CNV presso il Centro Internazionale di Comunicazione Nonviolenta ([www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)). Alle competenze di Comunicazione Nonviolenta unisce quelle professionali in diversi contesti lavorativi internazionali. Nutre la passione per la consapevolezza corporea maturata in decine di anni di danza e yoga.

Maggiori informazioni su Back To Empathy

Comunicazione Empatica: [www.backtoempathy.com](http://www.backtoempathy.com)

Referenze: [www.backtoempathy.com/dicono-di-me.html](http://www.backtoempathy.com/dicono-di-me.html)

## Corso di **Comunicazione Nonviolenta CNV**

**TERMINE ISCRIZIONE: entro il 20.01.2017**

1°MODULO Sabato 11 e Domenica 12 febbraio 2017

2°MODULO Sabato 01 e Domenica 02 aprile 2017

---

### **1° modulo**

#### **Sabato 11 febbraio 2017**

08:45-12:00

Accoglienza e presentazione del programma di lavoro  
Introduzione ai 4 passi e alle 3 componenti della CNV  
Pratica e approfondimento dei 4 passi

13:00-16:15

Continuazione dei lavori  
La fondamentale differenza tra bisogni e soluzioni

#### **Domenica 12 febbraio 2017**

08:45-12:00

Presentazione del programma di lavoro  
Pratica e approfondimento dei 4 passi (continuazione)  
La fondamentale differenza tra bisogni e soluzioni (continuazione)

13:00-16:15

Continuazione dei lavori  
La pratica dell'auto-empatia per ricaricarsi di energia vitale e rafforzare il proprio equilibrio psico-fisico

### **2° modulo**

#### **Sabato 01 aprile 2017**

08:45-12:00

Accoglienza e presentazione del programma di lavoro  
Riflessioni nel gruppo su quanto emerso dalla pratica della CNV dopo il primo weekend introduttivo  
La pratica delle 3 componenti della CNV (auto-empatia, ascolto empatico, espressione autentica)

13:00-16:15

Continuazione dei lavori  
La pratica delle 3 componenti della CNV (auto-empatia, ascolto empatico, espressione autentica)  
La mediazione sulla base del modello CNV

#### **Domenica 02 aprile 2017**

08:45-12:00

Presentazione del programma di lavoro  
Gestione di forti emozioni, come la rabbia  
L'errore secondo la CNV

12:00-15:45

Continuazione dei lavori  
La gratitudine e l'apprezzamento come pratica di "ricarica"

15:45-16:15

Verifica dell'apprendimento e questionario di gradimento

**Per ogni mezza giornata di lavoro è prevista una pausa di 15'**