



## Scuola triennale formatori e formatrici

### Scheda didattica

Corso in presenza e online

## “La Comunicazione Nonviolenta per costruire relazioni efficaci”



Il CENTRO INTERDISCIPLINARE SCIENZE PER LA PACE dell'Università di Pisa, all'interno della sua **SCUOLA TRIENNALE FORMATORI E FORMATRICI**, organizza il corso di formazione in presenza e online “**La Comunicazione Nonviolenta per costruire relazioni efficaci**”.

#### ▪ PRESENTAZIONE DEL CORSO

Ogni giorno ci sono persone che vivono situazioni di contrasto che spesso evolvono in **conflitti** dolorosi, fino ad arrivare alla **violenza** anche fisica e alla guerra.

La **Comunicazione Nonviolenta (CNV)**, sviluppata dallo psicologo statunitense M.B. **Rosenberg** a partire dagli anni '70 del secolo scorso, vede il conflitto come un'esperienza relazionale che fa parte della vita umana, che può essere attraversato mediante **il dialogo, l'ascolto empatico e la facilitazione o mediazione**, per arrivare ad incontrare l'altro/a anziché a scontrarsi.

Attraverso la CNV possiamo facilitare la collaborazione e la cooperazione, concentrando l'attenzione sui **bisogni** non soddisfatti che sono alla base dei disaccordi e dei conflitti, per trovare infine strategie condivise. Attraverso la CNV i diversi interlocutori possano portare ciascuno il proprio contributo e validare i contributi di tutti e tutte.

Il corso ha una durata complessiva di **12 ore**.

Il corso è legato ai seguenti obiettivi dell'**Agenda 2030** per lo sviluppo sostenibile:



**“Fornire un’educazione di qualità, equa ed inclusiva, e opportunità di apprendimento per tutti”**

Traguardo 4.7



**“Pace, giustizia e istituzioni solide”.**

#### ▪ **DESTINATARI**

Il corso è rivolto a **tutte le persone che lavorano o sono impegnate a vario titolo in gruppi e organizzazioni** e intendano investire affinché la dimensione della comunicazione rappresenti una efficace risorsa per il lavoro. In particolare, si rivolge a chi svolge ruoli di conduzione di gruppi di apprendimento o di relazione di aiuto (quali coordinatore o coordinatrice di un gruppo di lavoro, formatore o formatrice, insegnante, educatore/trice, counselor, coach, ecc.), ma costituisce un’occasione di apprendimento o di **aggiornamento** per chiunque si trovi, nel proprio contesto professionale o associativo, a interagire – a vari livelli di responsabilità – con collaboratori o collaboratrici.

Il corso inoltre è aperto, oltre che **agli iscritti e alle iscritte alla Scuola triennale per Formatori e Formatrici** del Cisp, anche a **tutti/e coloro** che desiderano sviluppare la propria **crescita personale** e migliorare le proprie **competenze nel campo della comunicazione efficace**, da utilizzare nella propria vita privata o professionale.

#### ▪ **OBIETTIVI FORMATIVI**

Il corso permette di conoscere le **basi della Comunicazione Nonviolenta** e dell’empatia secondo M. B. Rosenberg e di **allenare le competenze sociali** ai fini di una comunicazione più empatica all'interno delle comunità umane (famiglia, scuola, organizzazioni lavorative, relazioni amicali e affettive, approccio politico). Permette di **supportare il dialogo** attraverso l’espressione del proprio punto di vista e la definizione della propria identità senza negare quella degli altri.

#### ▪ **METODOLOGIA**

La formazione sarà **esperienziale ed interattiva**. Gli argomenti previsti saranno affrontati sia sul piano teorico sia con **esercitazioni** pratiche in coppia, in piccoli gruppi o in gruppo grande e

attraverso **simulazioni**. Sarà possibile lavorare anche su **esperienze** reali portate dai partecipanti. Ci sarà abbondante spazio per domande e risposte.

#### ▪ **PROGRAMMA DEL CORSO**

Il corso ha una durata complessiva di **12 ore**, 8 ore erogate in presenza e 2 in modalità online.

- **Venerdì 3 maggio 2024**, ore 15:30 – 18:30 (in presenza)
  - *Esplorazione degli assunti su cui fondiamo la relazione e la comunicazione.*
  - *Il senso di sicurezza e la relazione.*
  - *I principi su cui si fonda la Comunicazione Nonviolenta.*
  - *Assumere la responsabilità per i propri sentimenti e riconoscere i bisogni alla base delle azioni di ciascuno/a.*
  - *Approntare un sistema di supporto.*
- **Sabato 4 maggio 2024**, ore 9:00 – 12:30 e 14:00 – 17:30 (in presenza)
  - *Differenza tra richieste e pretese: motivare per cooperare.*
  - *Esprimere quello che è importante per noi.*
  - *Differenza tra ascolto generico e ascolto empatico.*
  - *Comprendere i bisogni dell'altro/a, esercitare lo spostamento del punto di vista.*
  - *Il dialogo empatico anche quando c'è un NO.*
  - *Esempi ed esercitazioni su situazioni concrete.*
- **Martedì 21 maggio 2024**, ore 15:00 – 17:00 (online)
  - *Raccolta, condivisione e approfondimento sulle esperienze fatte nelle settimane di pausa.*
  - *Sperimentazione del cerchio di dialogo.*

#### ▪ **FORMATRICE**

**Angela Attianese.** *Formatrice in Comunicazione Nonviolenta.*

#### ▪ **RIFERIMENTI E RECAPITI**

**Centro Interdisciplinare Scienze per la Pace - Università di Pisa**

Via del Collegio Ricci, 10 – 56126 Pisa

E-mail: [segreteria@pace.unipi.it](mailto:segreteria@pace.unipi.it) - PEC: [cisp@pec.unipi.it](mailto:cisp@pec.unipi.it) - Sito: [www.cisp.unipi.it](http://www.cisp.unipi.it)

Cellulare (Andrea Valdambri): 338 6600026 (solo in orario 9-13)



Corso realizzato da ente con Sistema di gestione  
certificato secondo UNI EN ISO 9001:2015