



Scuola triennale formatori e formatrici

Scheda didattica

Corso in presenza e online

“La Comunicazione Nonviolenta: dalla rabbia al dialogo nell’approccio ai conflitti”



Corso di approfondimento

Il CENTRO INTERDISCIPLINARE SCIENZE PER LA PACE dell’Università di Pisa, all’interno della sua **SCUOLA TRIENNALE FORMATORI E FORMATRICI**, organizza il corso di approfondimento, in presenza e online, “**La Comunicazione Nonviolenta: dalla rabbia al dialogo nell’approccio ai conflitti**”.

▪ PRESENTAZIONE DEL CORSO

“L’essenza della rabbia è un bisogno che non viene soddisfatto. La rabbia, quindi, è preziosa se la utilizziamo come campanello d’allarme per svegliarci...” Marshall B. Rosenberg

La **rabbia** è un sentimento che può esplodere e portarci a dire o fare cose di cui potremmo essere molto scontenti/e, è un campanello d’allarme che segnala che alcuni **bisogni profondi non sono soddisfatti**. Aniché essere direttamente in contatto con i bisogni che stiamo toccando,

siamo sommersi/e da giudizi moralistici su ciò che è bene o male, giusto o sbagliato e questo ci porta a vedere l'altra persona come un/a nemico/a innescando un'**escalation nei conflitti**.

Con questo corso di approfondimento, a partire dai concetti base della Comunicazione Nonviolenta (CNV) di M.B. **Rosenberg**, verranno indagate le vere cause della rabbia e analizzate le strategie per migliorare le nostre relazioni e **passare dalla rabbia al dialogo** nell'approccio ai conflitti.

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**

- Diventare capaci di individuare la vera causa della rabbia.
- Comprendere e integrare l'emozione della rabbia e i messaggi che ci trasmette, per migliorare le nostre relazioni e favorire un dialogo costruttivo.
- Trasformare la rabbia in azioni che arricchiscono la vita anziché distruggerla.
- Portare il proprio punto di vista e aprirsi a quello dell'altro/a senza la pretesa di avere una visione condivisa.
- Attraversare i conflitti personali offrendo una qualità di presenza centrata sui bisogni in modo da intendere il significato dello specifico conflitto in atto.

▪ **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.

▪ **PREREQUISITI**

Avere già svolto il corso base della Scuola Formatori e Formatrici del Cisp “*La Comunicazione Nonviolenta per costruire relazioni efficaci*” oppure un altro corso base di almeno 12 ore con un formatore o formatrice certificata dal Centro Internazionale CNVC.

Eventuali corsi base sul medesimo tema tenuti da formatori/trici indipendenti saranno valutati dallo staff del Cisp e dalla docente.

▪ **PROGRAMMA DEL CORSO**

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

- **Martedì 8 ottobre 2024**, ore 15:00 – 17:00 (online)
 - *Ripartiamo dalle basi della CNV*
 - *Consapevolezza della relazione individuale con la rabbia*
 - *La visione della rabbia secondo la CNV*
- **Venerdì 18 ottobre 2024**, ore 15:30 – 18:30 (in presenza)
 - *Pratica di comprensione dei bisogni collegati alla rabbia*
 - *La funzione dell’empatia nell’attraversare la rabbia*
 - *Pratica di ascolto per una persona arrabbiata*
- **Sabato 19 ottobre 2024**, ore 9:00 – 12:30 e 14:00 – 17:30 (in presenza)
 - *Esprimere la propria rabbia in modo costruttivo*
 - *Intendere il significato di ciascun specifico conflitto in atto e cioè i bisogni che sta segnalando*
 - *Le basi del dialogo empatico: riformulazione e comprensione dei bisogni*
 - *Trasformare l’immagine nemica*
 - *Prendere accordi specifici per navigare i conflitti insieme*

▪ **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 - PEC: cisp@pec.unipi.it - Sito: www.cisp.unipi.it

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



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