

	CORSO DI ALTA FORMAZIONE	Allegato A Scheda didattica v.1 del 31/01/2025
---	--------------------------	---

Scheda didattica

CORSO DI ALTA FORMAZIONE

“La Comunicazione Nonviolenta: essere me, incontrare te”

I° ciclo (marzo 2025 - maggio 2025)

II° ciclo (giugno 2025 - gennaio 2026)

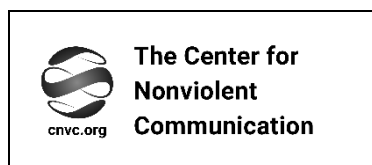


**LA COMUNICAZIONE NONVIOLENTA:
 ESSERE ME, INCONTRARE TE**
CORSO DI ALTA FORMAZIONE
 I° ciclo: marzo 2025 - maggio 2025
 II° ciclo: giugno 2025 - gennaio 2026

Corso riconosciuto da:  **The Center for Nonviolent Communication**

Immagine tratta da “Le parole sono finestre oppure muri” di M.B. Rosenberg, www.centroesserci.it

Il Centro Interdisciplinare Scienze per la Pace dell’Università di Pisa istituisce il Corso di Alta Formazione (CAF) in “**La Comunicazione Nonviolenta: essere me, incontrare te**” I° e II° ciclo.



Il percorso è riconosciuto da *The Center for Nonviolent Communication (CNVC)*.

Titolo del corso	La Comunicazione Nonviolenta: essere me, incontrare te
Monte ore	36 (I° ciclo) + 60 (II° ciclo)
Crediti Formativi Universitari	6 (I° ciclo) + 10 (II° ciclo)

Iscrizioni I° ciclo	Dal 04/02/2025 al 26/02/2025 (sconto per iscrizioni entro il 19/02/2025)
Iscrizioni II° ciclo	Dal 02/05/2025 al 28/05/2025 (sconto per iscrizioni entro il 21/05/2025)
Iscrizioni singoli moduli	Dalla data sopra indicata fino al giorno precedente l’avvio del modulo

Piattaforma del corso	Piattaforma Zoom. Il link sarà comunicato via mail.
Sede del corso	Incontro del venerdì: aula “Capitini”, Palazzo Ricci, terzo piano, via del Collegio Ricci n. 10, Pisa. Incontro del sabato: aula “Savi”, Orto botanico, Via Porta Buozzi n. 3, Pisa.

Il 1° ciclo del corso è inserito nella piattaforma SOFIA con identificativo corso n. 97627 e identificativo edizione 146100 ed è acquistabile tramite **Carta del Docente**.

• PRESENTAZIONE DEL CORSO (1° E II° CICLO)

L’attuale momento storico e sociale che stiamo vivendo rende sempre più evidente che **il conflitto è un’esperienza relazionale** che fa parte della vita umana e che, a seconda dei modi che vengono scelti per attraversarlo, permette di **costruire collaborazione e cooperazione** oppure potenziare gli aspetti separativi e distruttivi delle relazioni, fino alla guerra.

“*La Comunicazione Nonviolenta: essere me, incontrare te*” è un **percorso annuale articolato in 2 cicli** che, portando attenzione ai diversi ambiti della comunicazione e delle relazioni interpersonali, permette di approfondire il tema sia sul piano teorico, sia su quello della pratica, sia su quello dell’integrazione naturale della teoria nel proprio agire e relazionarsi con se stessi/e e le altre persone. Svilupperemo delle tracce che aiutano a vivere i **principi della nonviolenza** e ad attraversare con efficacia le dinamiche conflittuali.

Il percorso formativo è suddiviso in due cicli, il primo di **3 moduli**, il secondo di **5 moduli**. Ciascun modulo è composto da 12 ore di formazione.

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 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 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

L'obiettivo del corso (I° e II° ciclo) è sostenere l'intenzione del dialogo e sperimentare strumenti in grado di favorire **relazioni basate su cooperazione, empatia e reciprocità** all'interno di tutte le organizzazioni umane, oltre che nella relazione con se stessi/e.

Gli **obiettivi specifici** sono:

- Conoscere e fare esperienza della Comunicazione Nonviolenta (CNV) nei suoi processi fondamentali.
- Allenare la connessione con se stessi/e, l'espressione di sé e l'ascolto nella comunicazione.
- Favorire il dialogo, la relazione e la cooperazione tra i singoli e nei gruppi di appartenenza.
- Prendersi cura dei conflitti affinché non diventino conflitti dolorosi.
- Aumentare la soddisfazione e migliorare il clima nell'essere parte dei propri gruppi di appartenenza.
- Integrare il modello CNV nella propria vita a livello personale, relazionale, familiare e lavorativo.

• METODOLOGIA

Le sessioni sono strutturate attraverso **presentazioni** e **lavori** in plenaria, in piccoli gruppi o a coppie. L'apprendimento si realizzerà attraverso pratiche, **esperienze** (situazioni simulate, giochi di ruolo) e **riflessioni** condivise.

In parallelo alle sessioni previste nel programma, le persone partecipanti saranno invitate, su base libera e volontaria, a fare pratica in piccoli gruppi secondo i propri tempi e le proprie disponibilità.

• PROGRAMMA DEL CORSO

I° CICLO

• Modulo 1

LE BASI DELLA CNV, DARE E RICEVERE CON IL CUORE, ASCOLTARE ED ESPRIMERE SE STESSI

Nel primo modulo esploreremo insieme come la CNV può guidarci e come può ispirare gli altri a partire dal modo in cui noi stessi/e parliamo e ascoltiamo. A partire da situazioni concrete, lavoreremo sullo sviluppo delle seguenti capacità: comunicare con chiarezza quello che è importante per noi e definire confini chiari; ascoltare e comprendere gli altri con empatia e curiosità; affrontare e risolvere con creatività i conflitti di ogni giorno; esprimere apprezzamento in modo autentico e collegato alle nostre emozioni.

- **martedì 4 marzo 2025**, ore **17:30 – 19:30** (online)
- **venerdì 7 marzo 2025**, ore **16:00 – 19:00** (presenza)
- **sabato 8 marzo 2025**, ore **9:00 – 13:00** e **14:30 – 17:30** (presenza)

Formatore: Giacomo Poleschi

• Modulo 2

ENTRARE NEL DIALOGO EMPATICO. SAPER DIRE E INTENDERE IL NO

Nel secondo modulo lavoreremo su come gestire le richieste a cui vorremmo dire no, ma non osiamo per paura di deludere o perché ne temiamo le conseguenze.

Nella Comunicazione Nonviolenta imparare a dire no fa parte di un'espressione autentica ed è un modo per dire sì a se stessi/e, prendendosi cura dei propri bisogni e mantenendo l'interesse e la disponibilità all'ascolto di ciò che è importante anche per l'altro/a.

Quando invece siamo noi a sentire il no dell'altro/a, piuttosto di viverlo come un rifiuto personale, possiamo scegliere di riceverlo, grazie al potere dell'empatia, come un invito a un'ulteriore esplorazione che apre al dialogo.

In entrambi i casi l'intenzione di creare la connessione con l'altro/a ci aiuta a vivere le relazioni con fiducia e rispetto della diversità.

- **martedì 1 aprile 2025**, ore **17:30 – 19:30** (online)
- **venerdì 4 aprile 2025**, ore **16:00 – 19:00** (presenza)
- **sabato 5 aprile 2025**, ore **9:00 – 13:00** e **14:30 – 17:30** (presenza)

Formatrice: Anna Bassi

• **Modulo 3**

LA COMUNICAZIONE NONVIOLENTA PER PASSARE DALLA RABBIA AL DIALOGO

Nel terzo modulo lavoreremo sulla rabbia, che è un'emozione che può esplodere e portarci a dire o fare cose di cui potremmo essere molto scontenti/e, 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 nemico, innescando un'escalation nei conflitti.

Nel modulo verranno indagate le vere cause della rabbia e sperimentate strategie per passare dalla rabbia al dialogo e migliorare le nostre relazioni prendendosi cura dei bisogni vivi per tutte le persone implicate.

- **martedì 13 maggio 2025**, ore **17:30 – 19:30** (online)
- **venerdì 16 maggio 2025**, ore **16:00 – 19:00** (presenza)
- **sabato 17 maggio 2025**, ore **9:00 – 13:00** e **14:30 – 17:30** (presenza)

Formatrice: Angela Attianese

Requisiti di ammissione al I° ciclo: per essere ammessi/e al I° ciclo del corso occorre possedere il seguente titolo di studio: diploma di istruzione secondaria di secondo grado.

Per l'iscrizione al singolo modulo 2 e/o al singolo modulo 3 è necessario aver già frequentato un corso di formazione di 12 ore con un trainer di Comunicazione Nonviolenta certificato dal *Center for Nonviolent Communication (CNVC)*.

II° CICLO

• **Modulo 4**

PRATICA: LE TRE POSSIBILITÀ PER LA CONNESSIONE / LINGUAGGIO COLLOQUIALE DEI BISOGNI

Nel quarto modulo lavoreremo su situazioni di dialogo concrete, approfondendo le tre possibilità che abbiamo a disposizione per collegarci agli altri e a noi stessi/e: ascoltare noi stessi/e, esprimere la nostra onestà, ascoltare empaticamente le altre persone.

Ci eserciteremo ad esprimere bisogni e sentimenti, adattando il nostro linguaggio alle situazioni di ogni giorno e al contesto in cui ci troviamo.

- **martedì 3 giugno 2025**, ore **17:30 – 19:30** (online)
- **venerdì 6 giugno 2025**, ore **16:00 – 19:00** (presenza)
- **sabato 7 giugno 2025**, ore **9:00 – 13:00** e **14:30 – 17:30** (presenza)

Formatore: Giacomo Poleschi

- **Modulo 5**

LE FORME DEL NOSTRO POTERE PERSONALE

Nel quinto modulo, a partire da un'esplorazione di come risuona in noi la parola "potere", indagheremo il senso che le attribuiamo e il nostro rapporto con essa, provando a declinarla nel suo significato di "possibilità". Esploreremo le varie forme di potere e le proposte della Comunicazione Nonviolenta per riappropriarci e accrescere il nostro potere personale in una forma che non sia "contro" e "sopra", ma in legame con la vita e i suoi bisogni, la nostra, dell'altro, del pianeta. Svolgeremo attività pratiche su: come passare dall'idea di dovere alla consapevolezza della scelta; cosa ci impedisce di dire i "no" che vorremmo dire; come trasformare le credenze limitanti sul potere.

- **martedì 9 settembre 2025**, ore **17:30 – 19:30** (online)
- **venerdì 12 settembre 2025**, ore **16:00 – 19:00** (presenza)
- **sabato 13 settembre 2025**, ore **9:00 – 13:00** e **14:30 – 17:30** (presenza)

Formatrice: Rossana Monica

- **Modulo 6**

TRASFORMARE IL SENSO DI COLPA

Nel sesto modulo lavoreremo all'esplorazione dei meccanismi della colpa che possono emergere quando ci pentiamo di cose dette o fatte, quando rimuginiamo su quello che avremmo dovuto o non dovuto fare, quando non ci perdoniamo per azioni passate. Il senso di colpa è un sentimento molto profondo e doloroso, che può ostacolare e limitare la nostra vitalità perché tutta la nostra energia è impegnata nei rimproveri che rivolgiamo a noi stessi/e.

La Comunicazione Nonviolenta ci permette di cambiare prospettiva. Utilizzando esempi concreti, vedremo come trasformare l'energia distruttiva del senso di colpa in energia costruttiva, per imparare dai nostri "errori" in modo da raggiungere uno spazio interiore riconciliato, che ci permetta di riscoprire il gusto di essere vivi e di agire pienamente.

- **martedì 7 ottobre 2025**, ore **17:30 – 19:30** (online)
- **venerdì 10 ottobre 2025**, ore **16:00 – 19:00** (presenza)
- **sabato 11 ottobre 2025**, ore **9:00 – 13:00** e **14:30 – 17:30** (presenza)

Formatrice: Anna Bassi

- **Modulo 7**

LA CNV NELLE ORGANIZZAZIONI E IN AZIENDA

Nel settimo modulo saranno condivise esperienze di utilizzo della Comunicazione Nonviolenta in ambito lavorativo. Mettere la persona al centro, anche attraverso lo strumento della Comunicazione Nonviolenta, permette di creare contesti professionali dove può crescere la qualità del lavoro svolto. Lavoreremo sul benessere delle persone anche nell'ambiente di lavoro, sulle motivazioni, sull'efficacia dei processi e sull'integrazione tra teoria e pratica.

- **martedì 25 novembre 2025**, ore **17:30 – 19:30** (online)
- **venerdì 28 novembre 2025**, ore **16:00 – 19:00** (presenza)
- **sabato 29 novembre 2025**, ore **9:00 – 13:00** e **14:30 – 17:30** (presenza)

Formatore: Fabio Comacchio

• **Modulo 8**

EDUCAZIONE, FEEDBACK E VALUTAZIONE CON LA CNV

Nell'ottavo modulo tratteremo il tema della valutazione nei contesti educativi e di apprendimento. Il nostro abituale modo di spingere le persone a fare ciò che per noi ha valore si basa principalmente sull'uso di etichette, pretese, premi/punizioni, in sintesi giudizi e altri modi di esercitare pressione. In questa cornice, crediamo che le persone "debbano" fare in un certo modo perché è quello più corretto e usiamo questo approccio per ottenere il risultato, sia verso l'esterno che verso noi stessi.

Questo purtroppo fa emergere spesso resistenza e/o insicurezza che anziché facilitare la cooperazione portano verso risentimento e rabbia e rendono difficili le relazioni.

Inoltre, una valutazione giudicante impedisce di vivere il momento valutativo come un dono.

Attraverso il modello della CNV faremo invece esperienza su: come prendersi cura delle relazioni e dell'apprendimento sia in ambito familiare sia scolastico usando valutazioni di processo e feedback; come tenere conto della differenza di ruoli e quindi di potere delle persone coinvolte; come sostenere il potenziale di creatività presente nei diversi sistemi umani.

- **martedì 13 gennaio 2026**, ore **17:30 – 19:30** (online)
- **venerdì 16 gennaio 2026**, ore **16:00 – 19:00** (presenza)
- **sabato 17 gennaio 2026**, ore **9:00 – 13:00** e **14:30 – 17:30** (presenza)

Formatrice: Angela Attianese

Requisiti di ammissione al II° ciclo: per essere ammessi/e al II° ciclo del corso occorre possedere il seguente titolo di studio: diploma di istruzione secondaria di secondo grado. Occorre inoltre aver frequentato il I° ciclo o almeno 24 ore di formazione con trainer di Comunicazione Nonviolenta certificati da *The Center for Nonviolent Communication* (CNVC).

Per l'iscrizione ai soli singoli moduli del II° ciclo è necessario aver già frequentato corsi di formazione per un totale di almeno 24 ore con trainer di Comunicazione Nonviolenta certificati da *The Center for Nonviolent Communication* (CNVC).

• **FORMATRICI E FORMATORI**

Le formatrici e i formatori sono **trainer certificate/i** da *The Center for Nonviolent Communication*. I profili professionali individuali sono indicati sul sito <https://cisp.unipi.it/>.

• **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 Valdambri): 338 6600026 (solo in orario 9-13)



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