

Scheda didattica

CORSO DI ALTA FORMAZIONE

“La Comunicazione Nonviolenta: essere me, incontrare te” – 2^a edizione

Ciclo base (febbraio 2026 - giugno 2026)

Residenziale (10 – 12 aprile 2026)

Ciclo di approfondimento (settembre 2026 – febbraio 2027)



UNIVERSITÀ
 DI PISA

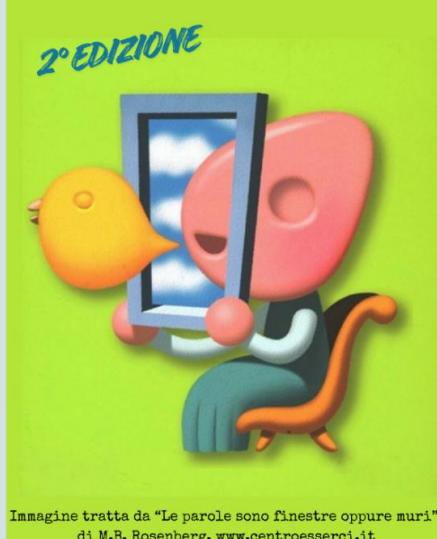


UNIVERSITÀ DI PISA
C I S P
 Centro Interdisciplinare
 Scienze per la Pace

**LA COMUNICAZIONE NONVIOLENTE:
 ESSERE ME, INCONTRARE TE**
Seconda edizione
CORSO DI ALTA FORMAZIONE

Ciclo base: febbraio - giugno 2026
 Residenziale: 10 – 12 aprile 2026
 Ciclo di approfondimento: settembre '26 – febbraio '27

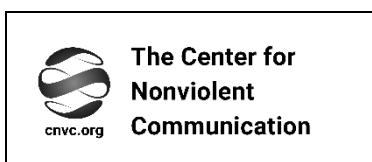
Corso riconosciuto da:  The Center for Nonviolent Communication cnvc.org



2° EDIZIONE

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 la **2^a edizione** del Corso di Alta Formazione (CAF) in **“La Comunicazione Nonviolenta: essere me, incontrare te” - Ciclo base, Residenziale e Ciclo di approfondimento.**



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

Titolo del corso	La Comunicazione Nonviolenta: essere me, incontrare te – 2^o edizione
Monte ore	48 (Ciclo base) + 16 (Residenziale) 60 (Ciclo di approfondimento)

Crediti Formativi Universitari	8 (Ciclo base) + 2 (Residenziale) + 10 (Ciclo di approfondimento)
--------------------------------	---

Iscrizioni Ciclo base	Dal 07/01/2026 al 27/01/2026 (sconto per iscrizioni entro il 20/01/2026)
Iscrizioni Residenziale	Dal 02/03/2026 al 27/03/2026 (sconto per iscrizioni entro il 20/03/2026)
Iscriz. Ciclo approfond.	Dal 02/07/2026 al 28/07/2026 (sconto per iscrizioni entro il 21/07/2026)
Iscrizioni singoli moduli	Dalle date sopra indicate 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 Ciclo base del corso è inserito nella piattaforma SOFIA con identificativo corso n. 97627 e identificativo edizione 154112 ed è acquistabile tramite Carta del Docente.

Il Corso Residenziale è inserito nella piattaforma SOFIA con 102346 e identificativo edizione n. 154114 ed è acquistabile tramite Carta del Docente.

Il Ciclo di approfondimento del corso è inserito nella piattaforma SOFIA con identificativo corso n. 98520 e identificativo edizione n. 154113 ed è acquistabile tramite Carta del Docente.

• PRESENTAZIONE DEL CORSO (CICLO BASE, RESIDENZIALE, CICLO DI APPROFONDIMENTO)

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** 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 un Ciclo base di **4 moduli**, un **residenziale** e un Ciclo di approfondimento di **5 moduli**. Ciascun modulo è composto da 12 ore di formazione. Il modulo residenziale è di 16 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 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 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**

CICLO BASE

● **Modulo 1**

IN CONTATTO CON SÉ, IN CONNESSIONE CON L'ALTRO/A: INTRODUZIONE ALLA COMUNICAZIONE NONVIOLENTA

Nel primo modulo sperimenteremo 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.

- **lunedì 2 febbraio 2026, ore 17:30 – 19:30** (online)
- **venerdì 6 febbraio 2026, ore 16:00 – 19:00** (presenza)
- **sabato 7 febbraio 2025, ore 9:00 – 13:00 e 14:30 – 17:30** (presenza)

Formatore: Giacomo Poleschi

- **Modulo 2**

DIALOGO EMPATICO: IL DONO DI DIRE E RICEVERE IL "NO" CON LA COMUNICAZIONE NONVIOLENTA

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.

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

Formatrice: Anna Bassi

- **Modulo 3**

LA COMUNICAZIONE NONVIOLENTA NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI - COME USARLA CON CHI NON LA PARLA

In questo terzo modulo vedremo come applicare la Comunicazione Nonviolenta, e le competenze finora acquisite, nelle nostre conversazioni quotidiane, anche quando i nostri interlocutori non conoscono questo innovativo approccio al linguaggio o non sembrano interessati a utilizzarlo.

Attraverso esercizi pratici e simulazioni di situazioni reali, scopriremo come adattare la CNV alle diverse situazioni e contesti in cui possiamo trovarci e come possiamo esprimere sentimenti e bisogni in un linguaggio colloquiale e accessibile a tutti/e, che favorisca la connessione senza usare necessariamente la forma classica del processo, perché quello che più conta è il suo scopo: coltivare la relazione con gli altri e trovare strade che possano funzionare per tutti/e.

- **lunedì 25 maggio 2026, ore 17:30 – 19:30** (online)
- **venerdì 29 maggio 2026, ore 16:00 – 19:00** (presenza)
- **sabato 30 maggio 2026, ore 9:00 – 13:00 e 14:30 – 17:30** (presenza)

Formatore: Shadir Gabriele Ciavarra

- **Modulo 4**

LA COMUNICAZIONE NONVIOLENTA PER PASSARE DALLA RABBIA AL DIALOGO

Nel quarto 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. Anziché 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.

- **lunedì 15 giugno 2026, ore 17:30 – 19:30 (online)**
- **venerdì 19 giugno 2026, ore 16:00 – 19:00 (presenza)**
- **sabato 20 giugno 2026, ore 9:00 – 13:00 e 14:30 – 17:30 (presenza)**

Formatrice: Angela Attianese

Requisiti di ammissione al Ciclo base: per essere ammessi/e all'intero Ciclo base del corso occorre possedere il seguente titolo di studio: diploma di istruzione secondaria di secondo grado. Per l'iscrizione ai soli singoli moduli successivi al primo 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)*.

RESIDENZIALE

- **Residenziale**

DALL'IO AL NOI E RITORNO. PRATICHE DI COMUNICAZIONE NONVIOLENTA PER LA RELAZIONE

In questo residenziale sperimenteremo insieme come la CNV può guidarci nel tenere in considerazione i nostri bisogni insieme a quelli degli altri.

A partire da situazioni concrete, lavoreremo per sviluppare attitudini che ci consentono di esprimere il nostro punto di vista e ascoltare quello delle altre persone per supportare il dialogo, la relazione e la cooperazione tra i singoli e nei gruppi. Ci alleneremo inoltre a navigare con creatività i disaccordi della vita di ogni giorno per dare vita a collettività di persone che tengano conto anche dei bisogni dei singoli.

- Da **venerdì 10 aprile 2026, ore 14:30...**
- ...a **domenica 12 aprile 2026, ore 13:00 (presenza, Convento di San Cerbone, Massa Pisana - LU)**

Formatrice e formatore: Angela Attianese e Giacomo Poleschi

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

CICLO DI APPROFONDIMENTO

- **Modulo 5**

INTRODUZIONE AL CONSENSO SISTEMICO: DECISIONI SOSTENIBILI IN GRUPPI E ORGANIZZAZIONI

Quando si tratta di prendere decisioni in un gruppo di persone, alcuni metodi possono avere effetti collaterali drammatici: le persone nel gruppo iniziano a lottare per essere ascoltate; i conflitti creano resistenza tra sostenitori e oppositori; il processo decisionale dura così a lungo che il gruppo esaurisce le energie; una volta presa la decisione il gruppo si divide in vincitori e vinti; un voto blocca del tutto la decisione.

Il Consenso Sistematico è un metodo decisionale di gruppo orientato al consenso, che evita queste insidie ed è particolarmente utile in situazioni di conflitto. In questo modulo prenderemo familiarità con il metodo e proveremo a metterlo in pratica con semplici esempi concreti di decisioni di gruppo.

- **lunedì 7 settembre 2026, ore 17:30 – 19:30 (online)**
- **venerdì 11 settembre 2026, ore 16:00 – 19:00 (presenza)**
- **sabato 12 settembre 2026, ore 9:00 – 13:00 e 14:30 – 17:30 (presenza)**

Formatore: Giacomo Poleschi

- **Modulo 6**

IL BISOGNO DI CELEBRARE, DARE VOCE AL LUTTO E ALLA GRATITUDINE

I bisogni sono il cuore della CNV. Tra le 7 macroaree dei bisogni umani fondamentali di cui parla e scrive Rosenberg, troviamo “Celebrazione” della vita e dei progetti realizzati e della perdita.

Perché l’essere umano ha bisogno di celebrare? Qual è il senso di questo bisogno-radice? Di quali altri bisogni ci prendiamo cura nel festeggiare e celebrare? Esploreremo questo bisogno e la sua dimensione sociale.

- **lunedì 19 ottobre 2026, ore 17:30 – 19:30 (online)**
- **venerdì 23 ottobre 2026, ore 16:00 – 19:00 (presenza)**
- **sabato 24 ottobre 2026, ore 9:00 – 13:00 e 14:30 – 17:30 (presenza)**

Formatrice: Rossana Monica

- **Modulo 7**

DIALOGARE NEL CONFLITTO: DISINNESCARE LE TENSIONI PARTENDO DA ME

Dialogare nel conflitto passa attraverso la mia scelta di volerlo fare sapendo che non è facile. La Comunicazione Nonviolenta ci aiuta ad assumere la responsabilità di guardare prima dentro noi stessi, riconoscendo emozioni, bisogni e vulnerabilità. Quando sposto l’attenzione da ciò che l’altro “dovrebbe fare” a ciò che io posso comprendere e comunicare meglio, il conflitto cambia natura: da scontro a possibilità. Disinnescare le tensioni non significa rinunciare alle proprie idee, ma esprimere con chiarezza e rispetto, scegliendo un linguaggio che apra invece di chiudere. Essere curiosi e provare ad accogliere il punto di vista altrui senza giudizio permette di creare uno spazio in cui possiamo incontrare l’altro. Così il dialogo diventa uno strumento trasformativo, capace di generare connessione proprio nel momento in cui sembrava impossibile.

- **lunedì 16 novembre 2026, ore 17:30 – 19:30 (online)**
- **venerdì 20 novembre 2026, ore 16:00 – 19:00 (presenza)**
- **sabato 21 novembre 2026, ore 9:00 – 13:00 e 14:30 – 17:30 (presenza)**

Formatore: Fabio Comacchio

- **Modulo 8**

LA VERGOGNA: UN’EMOZIONE DI CUI PRENDERSI CURA

La vergogna è un sentimento sociale che ci segnala che il nostro modo di essere, fare o pensare potrebbe essere socialmente inaccettabile. Siccome negli approcci educativi abituali viene usata

per indirizzare i comportamenti delle persone fin dalla più tenera età, è qualcosa che conosciamo bene e che, quando emerge, ha effetti inibitori. Nella visione della Comunicazione Nonviolenta ogni sentimento ha uno scopo al servizio della vita: anziché cercare di combattere o soffocare la vergogna, possiamo imparare a comprendere la sua funzione e a prenderci cura dei bisogni che ci sta segnalando per ritrovare libertà e benessere in noi e nelle nostre relazioni.

- **lunedì 18 gennaio 2027, ore 17:30 – 19:30 (online)**
- **venerdì 22 gennaio 2027, ore 16:00 – 19:00 (presenza)**
- **sabato 23 gennaio 2027, ore 9:00 – 13:00 e 14:30 – 17:30 (presenza)**

Formatrice: Angela Attianese

- **Modulo 9**

TRASFORMARE LE CREDENZE LIMITANTI CON LA CNV

Le credenze limitanti sono convinzioni radicate che abbiamo su noi stessi, sugli altri o sul mondo, che spesso non corrispondono alla realtà ma che percepiamo come verità assolute. Queste convinzioni influenzano profondamente il nostro dialogo interiore, i nostri comportamenti e, di conseguenza, la nostra comunicazione esterna.

La CNV ci invita a prendere coscienza di come queste convinzioni possano comunque esserci state utili, e al tempo stesso di come possano limitare la piena realizzazione della nostra vita. In questo modulo cercheremo di riconoscere e trasformare le credenze in nuove convinzioni che favoriscano la nostra crescita e migliorino la qualità delle relazioni.

- **lunedì 8 febbraio 2027, ore 17:30 – 19:30 (online)**
- **venerdì 12 febbraio 2027, ore 16:00 – 19:00 (presenza)**
- **sabato 13 febbraio 2027, ore 9:00 – 13:00 e 14:30 – 17:30 (presenza)**

Formatrice: Angela Attianese

Requisiti di ammissione al Ciclo di approfondimento: per essere ammessi/e al Ciclo di approfondimento (intero o singoli moduli) occorre possedere il seguente titolo di studio: diploma di istruzione secondaria di secondo grado. Occorre inoltre aver frequentato il Ciclo base o almeno 24 ore di formazione 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 Valdambrini): 338 6600026 (solo in orario 9-13)