

Coltivare l'Onestà, Nutrire la Curiosità

Introduzione alla Comunicazione Nonviolenta

10 e 11 Ottobre - Lido di Camaiore
con Giacomo Poleschi



Imparare ad ascoltare, a esprimere quello di cui hai bisogno e ciò che desideri, mettere in parole i tuoi sogni, gestire i conflitti della vita quotidiana, sono abilità utili per vivere e per coltivare le proprie relazioni.

In questo seminario troverai sostegno nel migliorare queste qualità e nel metterle concretamente in pratica nel quotidiano. Esploreremo alcuni modi di comunicare che abbiamo integrato e che sono di ostacolo alla connessione con noi stessi e con gli altri e riscopriremo come possiamo scegliere un modo diverso di relazionarci più in armonia e al servizio della nostra vita.

Ci eserciteremo a

- *comunicare chiaramente a partire dai nostri valori e bisogni*
- *esprimerci onestamente e con rispetto per noi e per gli altri*
- *trasformare messaggi difficili da ricevere*
- *ascoltare con empatia e curiosità, un modo per capire qualcosa di nuovo*
- *dire "no" con chiarezza e cura*

Vieni a esplorare e sperimentare insieme come la Comunicazione Nonviolenta può guidarci e come, a partire dal modo in cui parliamo e ascoltiamo, possiamo ispirare le persone intorno a noi.



Giacomo Poleschi, con la pratica della Comunicazione Nonviolenta (CNV) si occupa di formazione, sostegno alla genitorialità, sviluppo personale e facilitazione di gruppi. La sua passione è "vivere la CNV" e contribuire all'apprendimento che si manifesta in un gruppo quando c'è la fiducia che la voce di ognuno è importante. Dal 2015 condivide la CNV in Italia e all'estero come formatore con il Centro Internazionale per la Comunicazione Nonviolenta - cnvc.org.
www.giacomopoleschi.com

INFORMAZIONI PRATICHE

DATE E ORARI: Sabato 10 Ottobre 9.30-18.00, Domenica 11 Ottobre 9.30-17.00

LUOGO: Centro Mosaica, Via Corte Anna Magnani, 1 Lido di Camaiore (LU). www.centromosaica.it

QUOTA DI ISCRIZIONE € 130. Se la quota di iscrizione è l'unico ostacolo alla tua partecipazione, contattaci. Possiamo parlarne con discrezione.

INFORMAZIONI e ISCRIZIONI

Simona 339 1590640 - eventi@centromosaica.it

