

Andare oltre le critiche e la colpa Comunicare con noi stessi e gli altri

Introduzione alla Comunicazione Nonviolenta
30 Settembre e 1 Ottobre - Modena
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 vita.

Ci eserciteremo a

- *comunicare con chiarezza 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 30 Settembre, ore 9.30-18.00, Domenica 1 Ottobre ore 9.30-17.00

LUOGO: "Studio Traduzioni", Via Medaglie d'oro 30 - 41124 Modena - studiotraduzioni.eu

QUOTA DI ISCRIZIONE

€ 180 Quota Risorsa - Sostieni il mio lavoro e altri partecipanti.

€ 130 Quota Standard - Vieni e goditi una fantastico weekend di formazione!

€ 90 Quota Sostegno - Se vieni in gruppo o hai limitate risorse finanziarie.

ISCRIVITI ONLINE: <https://bit.ly/cnvmodena2023>

Informazioni: Giacomo 393 9948718 - giacomo.poleschi@gmail.com

