

# Parlare onestamente senza criticare Ascoltare con curiosità senza sentire giudizi

Introduzione alla Comunicazione Nonviolenta

**31 Maggio e 1 Giugno**

Workshop esperienziale  
con Giacomo Poleschi



Imparare ad ascoltare, a esprimere con chiarezza 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 il potere che abbiamo di scegliere un modo diverso di relazionarci, più in armonia con i nostri valori e al servizio della vita.

## *Ci eserciteremo a*

- *comunicare chiaramente a partire dai nostri valori*
- *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*
- *affrontare e risolvere con creatività i conflitti di ogni giorno*



cnvc.org

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, sviluppo personale e facilitazione di gruppi, mediazione dei conflitti. 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](http://cnvc.org) - [giacomopoleschi.com](http://giacomopoleschi.com)

## INFORMAZIONI PRATICHE

DATE E ORARI: Sabato 31 Maggio, ore 10.00-18.00, Domenica 1 Giugno ore 9.30-17.30

POSTI LIMITATI: Massimo 20 partecipanti

LUOGO: Villaggio Turistico Alto Rabbi, via Valbura, 5 Località Premilcuore - Forlì - [www.ridolla.com](http://www.ridolla.com)

QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 120

Se questo importo è l'unico ostacolo alla tua partecipazione, contattaci.

Possiamo parlarne con discrezione.

ISCRIZIONI online a questo link: <https://bit.ly/cnvforli>

INFORMAZIONI: Daniela 327 2217152 - Giacomo 393 9948718 - [giacomopoleschi.com](http://giacomopoleschi.com)

