

# Dire NO, ricevere NO

Comunicarlo con cura e chiarezza, dando forma ai propri confini  
Riceverlo senza sentirlo come un rifiuto

Workshop esperienziale di Comunicazione Nonviolenta  
con Giacomo Poleschi

23 e 24 Maggio - Forlì



Esprimere il proprio NO, ascoltando e rispettando i propri confini, senza rinunciare a sé stessi e, allo stesso tempo, prendendosi cura della relazione con l'altro. Diventare consapevoli di quando interpretiamo il "NO" degli altri come un rifiuto rivolto a noi e cercare una via che ci sia più utile. Sono entrambe abilità preziose per vivere e per coltivare le proprie relazioni.

In questo seminario troverai sostegno per migliorare queste qualità e metterle concretamente in pratica nel quotidiano. Esploreremo le nostre difficoltà nel dare parole al nostro "no" e nell'ascoltare quello degli altri, insieme ad alcuni modi di comunicare che abbiamo acquisito e che possono ostacolare la comprensione reciproca. 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*

- riconoscere le nostre difficoltà nel dire "no" con autenticità
- esprimere un "no" in modo onesto, senza giustificazione e con cura
- ascoltare il "no" dell'altro restando in contatto, senza prenderlo sul personale
- distinguere tra rifiuto della persona e cura di un proprio bisogno
- trasformare situazioni di tensione in occasioni di comprensione reciproca



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, mediazione dei conflitti. La sua passione è "vivere la CNV" e sostenere persone e gruppi a coltivare connessione, fiducia e competenze utili per vivere i propri valori con se stessi e con gli altri.

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 23 Maggio, ore 10.00-18.00, Domenica 24 Maggio ore 9.30-17.00

**POSTI LIMITATI:** Massimo 25 partecipanti - È consigliata una conoscenza di base della CNV

**LUOGO:** Nido d'infanzia Il Giardino delle Fate, via B. Bianchi Porro, 12 - Forlì

## QUOTA DI PARTECIPAZIONE

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

€ 120 Quota standard - Vieni e goditi un fantastico weekend di formazione

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

**ISCRIVITI ONLINE** <https://bit.ly/forli0526> - **INFO:** Daniela 3272217152 - Giacomo 393 9948718

