

Parlare onestamente senza criticare Ascoltare con curiosità senza sentire giudizi

Introduzione alla Comunicazione Nonviolenta

9 e 10 Maggio - Pietrasanta

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 acquisito 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, 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 - giacomopoleschi.com

INFORMAZIONI PRATICHE

DATE E ORARI: Sabato 9 Maggio, ore 9.30-18.00, Domenica 10 Maggio ore 9.30-17.00

POSTI LIMITATI: Massimo 25 partecipanti

LUOGO: Libra Terra Creativa - Via Santa Maria 33, 55045 Pietrasanta

QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 130 .

INFORMAZIONI e ISCRIZIONI: LIBRA 349 1408666 - Giacomo 393 9948718
giacomopoleschi.com

