

Parlare onestamente senza criticare Ascoltare con curiosità senza sentire giudizi

Introduzione alla Comunicazione Nonviolenta

12 e 13 Dicembre- 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 workshop 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 si occupa di formazione, sviluppo personale, facilitazione e mediazione dei conflitti attraverso
la pratica della Comunicazione Nonviolenta (CNV). La sua passione è "vivere la CNV" e sostenere persone e gruppi
nel coltivare connessione, fiducia e capacità di agire in armonia con i propri valori.

Dal 2015 condivide la CNV in Italia e all'estero. È formatore certificato dal Centro Internazionale per la
Comunicazione Nonviolenta - cnvc.org - giacomopoleschi.com

INFORMAZIONI PRATICHE

DATE E ORARI: Sabato 12 Dicembre, ore 9.30-18.00, Domenica 13 Dicembre 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



Dare parole vive a ciò che conta

Trovare la propria voce per esprimere sentimenti e bisogni nella vita di ogni giorno

9 e 10 Gennaio - Pietrasanta

**Workshop di Comunicazione Nonviolenta
con Giacomo Poleschi**



Quando impariamo la CNV, parole come «mi sento confuso», «ho bisogno di ascolto» possono aiutarci a riconoscere ciò che conta per noi.

Nelle conversazioni di ogni giorno, però, potremmo desiderare di dirlo in un modo più nostro: con parole, ritmo ed energia che ci somigliano.

In questo seminario partiremo da situazioni reali per cercare la nostra voce nell'esprimere sentimenti e bisogni. Ci eserciteremo a trasformare parole che a volte ci suonano "meccaniche" in espressioni vive e autentiche, capaci di farci capire senza perdere il contatto con noi stessi e con le persone a cui ci rivolgiamo.



cnvc.org

In questo seminario potrai:

- trovare modi personali e naturali per dire ciò che senti e ciò che conta per te
- dare voce ai tuoi bisogni senza dover usare sempre la parola «bisogno»
- esprimerti con chiarezza anche quando temi di suonare artificiale o di non essere capito
- ascoltare le parole degli altri con curiosità, cercando ciò che è importante per loro
- esercitarti con situazioni della tua vita quotidiana, fino a trovare espressioni che senti davvero tue

Vieni a sperimentare come la CNV può prendere forma nella tua voce: nelle parole che scegli, nel modo in cui ascolti e nella libertà di essere te stesso nelle tue relazioni.

Giacomo Poleschi si occupa di formazione, sviluppo personale, facilitazione e mediazione dei conflitti attraverso la pratica della Comunicazione Nonviolenta (CNV). La sua passione è "vivere la CNV" e sostenere persone e gruppi nel coltivare connessione, fiducia e capacità di agire in armonia con i propri valori.

Dal 2015 condivide la CNV in Italia e all'estero. È formatore certificato dal Centro Internazionale per la Comunicazione Nonviolenta - cnvc.org - giacomopoleschi.com

INFORMAZIONI PRATICHE

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

POSTI LIMITATI: Massimo 25 partecipanti

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

QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 130

Per trarre il massimo da questo incontro, è consigliato aver già partecipato a un workshop di introduzione alla CNV.

INFORMAZIONI e ISCRIZIONI: LIBRA 349 1408666 - Giacomo 393 9948718

giacomopoleschi.com



Vivere pienamente la rabbia Liberarsi dal senso di colpa

Trasformare la rabbia e la colpa in un'energia potente e creativa
con la Comunicazione Nonviolenta

30 e 31 Gennaio - Pietrasanta

Workshop esperienziale
con **Giacomo Poleschi**



La rabbia può arrivare con forza e abbiamo imparato a giudicarla sbagliata. Il senso di colpa può lasciarci bloccati a ripensare a ciò che abbiamo fatto o detto. Se impariamo ad ascoltare queste emozioni, possiamo scoprire che cosa è davvero importante per noi e come desideriamo agire rispettando noi stessi e gli altri.

In questo workshop di approfondimento sulla Comunicazione Nonviolenta esploreremo come possiamo guardare ai sentimenti di rabbia e colpa in un modo che può esserci davvero utile. Partiremo da situazioni concrete e ci eserciteremo a trovare modi di prenderci cura di noi stessi e delle nostre relazioni, anche quando ciò che sentiamo è difficile da accogliere.

Ci eserciteremo a

- scoprire che cosa la rabbia e il senso di colpa possono indicarci su ciò che conta per noi
- trovare modi per esprimere ciò che sentiamo, anche nei momenti più intensi
- ritrovare la libertà di scegliere come rispondere invece di reagire automaticamente
- assumerci la responsabilità delle nostre azioni senza restare intrappolati nella colpa



Vieni a esplorare la vita che si muove dietro la rabbia e il senso di colpa e a sperimentare come ascoltarla possa aiutarci a trovare nuovi modi di stare con noi stessi e con gli altri.

Giacomo Poleschi si occupa di formazione, sviluppo personale, facilitazione e mediazione dei conflitti attraverso la pratica della Comunicazione Nonviolenta (CNV). La sua passione è "vivere la CNV" e sostenere persone e gruppi nel coltivare connessione, fiducia e capacità di agire in armonia con i propri valori.

Dal 2015 condivide la CNV in Italia e all'estero. È formatore certificato dal Centro Internazionale per la Comunicazione Nonviolenta - cnvc.org - giacomopoleschi.com

INFORMAZIONI PRATICHE

DATE E ORARI: Sabato 30 Gennaio, ore 9.30-18.00, Domenica 31 Gennaio 9.30-17.00

POSTI LIMITATI: Massimo 25 partecipanti

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

QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 130

Per trarre il massimo da questo incontro, è consigliato aver già partecipato a un workshop di introduzione alla CNV.

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



Parlare e Ascoltare

La Comunicazione Nonviolenta nella relazione con bambini e adolescenti

6 e 7 Marzo - Pietrasanta

Workshop esperienziale
con Giacomo Poleschi



Ascoltare, dire con chiarezza ciò di cui abbiamo bisogno, dare voce ai nostri desideri e affrontare i conflitti quotidiani sono capacità che ci aiutano a vivere e ad apprendere insieme a bambini e adolescenti.

In questo seminario, come genitore o insegnante, troverai sostegno per coltivare queste capacità e potrai esercitarti a trovare un equilibrio tra l'offrire una guida chiara e il prendere sul serio il punto di vista dei più giovani.

Ci eserciteremo a:

- *comunicare con chiarezza ciò che conta per noi, a partire dai nostri valori e bisogni*
- *esprimere un apprezzamento sincero invece di lodare o fare complimenti*
- *porre confini chiari senza ricorrere a minacce o punizioni*
- *ascoltare con empatia e curiosità, per scoprire qualcosa di nuovo sul loro punto di vista*
- *dire «no» e cercare accordi che tengano conto di tutti*



Vieni a esplorare e sperimentare insieme come la Comunicazione Nonviolenta può guidarci nella relazione con bambini e adolescenti. Il modo in cui parliamo e ascoltiamo può aiutarci a coltivare fiducia e offrire loro un esempio da cui trarre ispirazione.

Giacomo Poleschi si occupa di formazione, sviluppo personale, facilitazione e mediazione dei conflitti attraverso la pratica della Comunicazione Nonviolenta (CNV). La sua passione è "vivere la CNV" e sostenere persone e gruppi nel coltivare connessione, fiducia e capacità di agire in armonia con i propri valori.

Dal 2015 condivide la CNV in Italia e all'estero. È formatore certificato dal Centro Internazionale per la Comunicazione Nonviolenta - cnvc.org - giacomopoleschi.com

INFORMAZIONI PRATICHE

DATE E ORARI: Sabato 6 Marzo, ore 9.30-18.00, Domenica 7 Marzo 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

