



2023

# Gestire le relazioni con la Comunicazione Nonviolenta

**Una filosofia di vita,  
un linguaggio,  
uno strumento potente  
per comunicare  
le proprie emozioni  
e connettersi con gli altri.**

**A cura di Daniela Forzanti**





1

COS'È LA  
COMUNICAZIONE  
NONVIOLENTA?

# 1 - COS'È LA COMUNICAZIONE NONVIOLENTA?



Un viaggio dall'automatismo alla consapevolezza, da un linguaggio acquisito che ci allontana dalla vita ad un linguaggio che ci riconnette con essa.

- **Un linguaggio di sentimenti ed emozioni**
- **Uno strumento potente per relazionarsi in maniera autentica con se stessi e con gli altri**
- **Una filosofia di vita che ci permette di vedere con altri occhi la nostra realtà**

L'ideatore della Comunicazione Nonviolenta (CNV) è Marshall B. Rosenberg, Dottore in psicologia clinica, allievo e assistente di Carl Rogers, direttore dei Servizi Educativi del 'The Center for Nonviolent Communication', un'organizzazione internazionale che offre seminari di comunicazione in tutto il mondo.

La CNV si basa sull'abilità di linguaggio e di comunicazione che rafforza la nostra capacità di rimanere umani anche in condizioni difficili. Ci guida nel ripensare il modo in cui pensiamo noi stessi ed ascoltiamo gli altri, ci accompagna nel passaggio da reazioni automatiche a risposte coscienti sulla consapevolezza di ciò che osserviamo, sentiamo e vogliamo, esprimendo noi stessi con onestà e chiarezza e prestando agli altri una attenzione rispettosa ed empatica.

L'uso della CNV non richiede che le persone con cui comunichiamo conoscano la CNV; gli altri possono sentirsi sorpresi e spiazzati dalle nostre risposte, ma, sentendo la nostra onestà ed empatia, si uniranno a noi entrando in una danza di comunicazione empatica.

La CNV non ci rende docili o arrendevoli, anzi ci guida alla chiarezza di ciò che proviamo e desideriamo, adottando un atteggiamento positivo e rispettoso verso gli altri. Non obbliga ad eliminare ogni giudizio, ma insegna a separare le nostre osservazioni dalle nostre valutazioni. Scoraggia le generalizzazioni, le etichette, i pregiudizi che fanno parte di un linguaggio statico in una realtà che è in continuo mutamento.

Fondamentale è la sua applicazione nella gestione dei conflitti dove, attraverso l'ascolto empatico, crea rispetto e benessere nella soddisfazione dei bisogni di tutti.

## **2 - DOVE SI APPLICA?**

Questo linguaggio si usa per mediare dispute e conflitti ad ogni livello in particolare nelle relazioni personali, a scuola, in famiglia, nell'ambiente lavorativo, nelle organizzazioni ed istituzioni, nel counseling, coaching, e in generale a chi opera nell'ambito dell'Aiuto, della terapia e consulenza, relazioni diplomatiche e commerciali, diverbi e conflitti.

## **3 - QUAL È LO SCOPO DELLA COMUNICAZIONE NONVIOLENTA?**

Mettersi in relazione empatica con se stessi e con gli altri, servendo la vita con lo scopo di essere felici. Consente di percepire noi stessi e gli altri in una luce nuova, superando l'atteggiamento di difesa e di diffidenza che abbiamo costruito nel tempo e facilitando l'ascolto e la connessione agli altri con il cuore.

Ci porta a spostare la nostra attenzione ad un piano diverso, più profondo, dove è più probabile che otterremo ciò che stiamo cercando.





IL PERCORSO

## 2 - IL PERCORSO



### A cosa serve?

- Accendere la consapevolezza sulle proprie modalità e responsabilità di comunicazione.
- Acquisire nuove abitudini nel parlare e nel pensare.
- Creare connessione profonda con se stessi, conoscere e gestire le proprie emozioni per migliorare la qualità della vita.
- Relazionarsi agli altri con autenticità creando relazioni empatiche.
- Affrontare e risolvere i conflitti in modo pacifico e soddisfacente per tutti, trasformandoli in connessione
- Potenziare il proprio lavoro con lo strumento della CNV.

Acquisire consapevolezza del valore sociale e rivoluzionario della CNV nel promuovere maggiore empatia nel mondo: “Diventiamo noi stessi il cambiamento che vorremmo vedere nel mondo” Gandhi

### A chi serve?

- A tutti coloro che vogliono acquisire consapevolezza del proprio modo di comunicare.  
A coloro che desiderano imparare ad utilizzare uno strumento per arricchire la propria vita con relazioni autentiche.  
A coloro che vogliono affrontare i conflitti trasformandoli in occasioni e risorse, apprendendo il valore dei diversi punti di vista.
- A professionisti che lavorano a servizio delle persone e nella mediazione.
- A tutti coloro che vogliono migliorare la loro qualità della vita.

## 2 - IL PERCORSO



### Obiettivi

- Conoscere ed utilizzare nella vita di tutti i giorni la Comunicazione Nonviolenta.
- Offrire strumenti e modalità pratiche per apportare nuovi abitudini nel parlare e nel pensare.
- Acquisire consapevolezza dei propri sentimenti e bisogni.
- Praticare il linguaggio giraffa (linguaggio in CNV) con se stessi e con gli altri.
- Saper utilizzare il processo della CNV nei conflitti interni ed esterni, per creare armonia con noi stessi e con gli altri.
- Offrire strumenti e modalità pratiche da utilizzare nel proprio lavoro (coaching, counseling e per chi opera nel campo dell'Aiuto)

### Metodologia

- Un sapere: conoscenze teoriche con il supporto di slide, filmati, schede, dispensa.
- Un saper fare: conoscenze pratiche con esercitazioni, giochi di ruolo e simulazioni.
- Un saper essere: atteggiamenti e comportamenti con l'esperienza di "comunità di pratica".

### Struttura del percorso

Percorso weekend + incontri in fascia preserale :

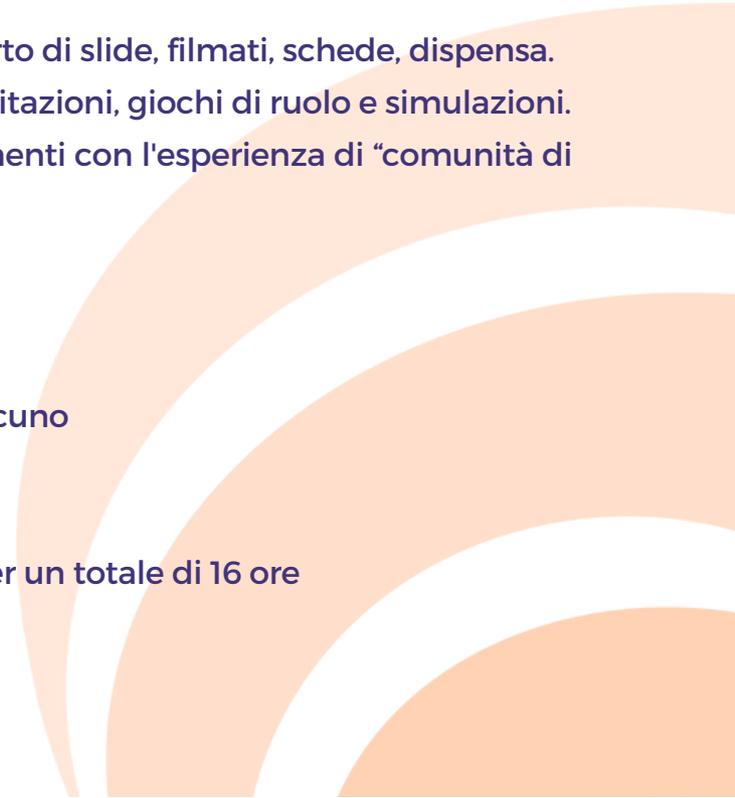
- 4 incontri di sabato o domenica di 7 ore ciascuno

+

- 8 incontri in orario preserale,

2 ore due volte a settimana dalle 18 alle 20 per un totale di 16 ore

per un totale di 44 ore di percorso totale





3

PROGRAMMA  
E COSTI

## 3 - PROGRAMMA

### **1° seminario: La comunicazione non violenta (online)**

sabato 6 maggio

ore 9.00 - 13.00/14.00 pranzo -

Ore 14.00 - 17.00

### **2° seminario: Il processo (online)**

sabato 27 maggio

ore 9.00 - 13.00/14.00 pranzo -

Ore 14.00 - 17.00

### **3° seminario: l'empatia, l'ascolto empatico (online)**

domenica 11 giugno

ore 9.00 - 13.00/14.00 pranzo -

Ore 14.00 - 17.00

### **4° seminario: gestire il conflitto (online)**

Domenica 25 giugno oppure domenica 2 luglio (date previste da concordare con il gruppo)

ore 9.00 - 13.00/14.00 pranzo - Ore 14.00 - 17.00

## 3 - COSTI

### **COSTI**

**200 € (iva inclusa) partecipazione al singolo seminario**

**700 € (iva inclusa) partecipazione all'intero ciclo di incontri**



# CHI È DANIELA FORZANTI

**La formatrice: Daniela Forzanti**

**La mia passione ormai da molti anni è la Comunicazione Nonviolenta.**



Mi sono formata attraverso lo studio nelle comunità di pratica.

Utilizzo la CNV nel mio lavoro di coach con le coppie e con i singoli, ho trovato questo strumento molto efficace per creare consapevolezza nel modo di comunicare.

Si può arrivare alla comprensione del fatto che se uno ha ragione l'altro non ha per forza torto e da questo si arriva a capire le ragioni dell'altro e i suoi bisogni.

Il punto di incontro diventa il nuovo punto di partenza per arricchirsi la vita.

Le persone, le loro emozioni, il loro mondo interiore e la loro voglia di “felicità” sono da sempre al centro del mio interesse. Dopo varie esperienze, dalla selezione e formazione del personale, alla formazione in aula della comunicazione efficace e passando attraverso la comunicazione non violenta sono approdata al coaching, un metodo che sento di avere da sempre e che mi permette di essere di supporto alle persone per raggiungere la propria armonia.

Life Coach, Formatrice, Socio AICP

(Associazione Italiana Coach Professionisti) dal 2013

Nel 2015 ideatrice insieme ad un collega di “Punto Coppia” un progetto di coaching dedicato alle coppie in difficoltà.





**Scuola Gestalt Art Counseling**  
**Via Ottavio Revel, 6 - 10121 Torino**



**Tel.011 2973964**



**info@gestaltartcounseling.it**



**<https://www.gestaltartcounseling.it/>**



**<https://www.facebook.com/gestaltartcounseling/>**

**P. I VA 11803060018**

