



## Seminari di Comunicazione Nonviolenta allo Spazio Kabum di Varese

**Pubblicato:** Giovedì 6 Febbraio 2025



 10:00 – 17:00

 Spazio Kabum – Scuola di circo

 Spazio Kabum, Via Francesco Guicciardini

 Varese

 3388851782

Doppio appuntamento sulla **Comunicazione Nonviolenta allo Spazio Kabum di Varese**. Si parte **domenica 23 febbraio, dalle 10 alle 17, con un seminario introduttivo** alla Comunicazione Nonviolenta, per iniziare ad apprenderne i principi e le pratiche di base, seguito poi **il 22 marzo da un approfondimento intitolato “La Rabbia la voglio dire tutta!”**

Il primo appuntamento è adatto a tutte le persone interessate. Per accedere al secondo incontro di approfondimento è invece necessario aver già svolto un percorso introduttivo (quello del 23 febbraio o

uno simile), oppure aver letto il libro “Le parole sono finestre oppure muri di M.Rosenberg.

## LA COMUNICAZIONE NONVIOLENTA – CNV

La Comunicazione Empatica o Comunicazione Nonviolenta (CNV) di Marshall Rosenberg è **un approccio alla comunicazione che promuove la comprensione e la collaborazione tra le persone.** «**Stimola l'emersione dell'autenticità e dei bisogni** profondi che stanno alla base dei nostri comportamenti e ci insegna ad ascoltare l'altro veramente, senza perderci nelle nostre reazioni. Così facendo possiamo **ridurre al minimo l'aggressività e la violenza verbale senza rinunciare ad esprimere ciò che per noi è importante** e alimentare una connessione empatica in cui è possibile dire anche “le cose difficili” con maggiore chiarezza ed efficacia», spiega Damiano Petitti, pedagogo, coach e formatore, conduttore del seminario.

La CNV è un approccio alla comunicazione che **facilita le relazioni sul lavoro e a scuola ma che fornisce strumenti per migliorare anche i rapporti personali**, con amici e parenti, in quanto promuove la completa espressione di sé e l'ascolto profondo.

## SEMINARIO SULLA CNV DEL 23 FEBBRAIO

«Partiremo dai “casi reali” di situazione personali o lavorative a cui si sarebbe voluto rispondere in maniera più efficace o non conflittuale e cercheremo di trasformare quelle comunicazioni secondo l'approccio della CNV – aggiunge Petitti – Ci concentreremo sull'importanza di formulare osservazioni concrete e specifiche **senza giudizi, di concentrarsi sui fatti osservabili, evitando interpretazioni o valutazioni**».

I partecipanti saranno accompagnati a **riconoscere i sentimenti che li animano** e come questi guidano i propri comportamenti e le proprie reazioni per poi capire insieme come ognuno di questi è legato ad uno o più bisogni e che scoprirli e definirli aiuta ad essere più consapevoli e a farsi comprendere meglio.

«Infine capiremo come **fare delle richieste chiare e concrete per migliorare quel che non ci piace nelle situazioni specifiche** e nelle relazioni che ci riguardano – spiega il conduttore – Nella seconda parte del workshop affronteremo invece come ricevere e tradurre in linguaggio CNV le comunicazioni che ci arrivano, e come leggere tra le righe i sentimenti e i bisogni nascosti anche dietro le parole più aggressive».

Spazio Kabum è in via Guicciardini 114, a Varese.

**Prenotazione obbligatoria** entro giovedì 20 febbraio al 338 8851782 (Damiano).

L'evento si terrà al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.



*Comprensione*  
*Autenticità*  
*Relazione*  
*Collaborazione*



[www.damianopetitti.com](http://www.damianopetitti.com)



**Seminario di  
comunicazione  
Nonviolenta**

**DOMENICA  
23 FEBBRAIO  
10.00 - 17.00**

VIA GUICCIARDINI 114  
VARESE

di I.r.