



# PERCORSO FORMATIVO ESPERIENZIALE DI COMUNICAZIONE NONVIOLENTA

4 incontri "Al ritmo delle stagioni"

## AUTUNNO: 22 NOVEMBRE 2025

Riconoscere e lasciar andare le credenze legate alla mitologia distruttiva del "linguaggio sciacallo".

TEMI:

Introduzione alla Cnv.

Differenze tra linguaggio connesso alla vita o alienato dalla vita.

Esplorazione e ascolto della propria sfera emotiva per scoprirne il messaggio.

Approdo ai bisogni universali, il punto di connessione con tutti gli esseri umani.

## INVERNO: 21 FEBBRAIO 2026

Coltivare i semi di una nuova consapevolezza, i pilastri della Comunicazione Nonviolenta.

TEMI:

Riconoscimento dei bisogni, come nutrirlti, vivere i bisogni insoddisfatti, celebrare la perdita.

La responsabilità individuale: aspettative, illusioni, pretese.

Il coraggio di formulare richieste chiare e concrete che contribuiscono a rendere la vita "più meravigliosa di così".

## PRIMAVERA: 9 MAGGIO 2026

Radici solide e primi germogli...navigare i conflitti con nuove lenti e vele!

TEMI:

Esplorare e dare spazio a rabbia vergogna e senso di colpa, per cogliere i doni che offrono.

Accogliere i messaggi difficili e trasformare i giudizi (interni ed esterni).

## ESTATE: 4 LUGLIO 2026

Assaporare i frutti!!! Vivere l'empatia e coltivare gratitudine nella vita quotidiana.

TEMI:

Empatia a me, riconoscere la bellezza nell'altro, trasformare le idee di "immagini nemiche" e i propri errori in consapevolezza.

L'onestà radicale.

La CNV è uno strumento concreto, utilizzabile in tutti i contesti, che permette un'interazione consapevole con se stessi e con l'altro, basata su un ascolto profondo e sull'intenzione alla connessione e alla comprensione.

Va oltre il semplice atto del comunicare, va oltre anche la straordinaria possibilità di raggiungere risultati come la risoluzione pacifica di un conflitto. E' una vera e propria chiave di lettura, una pratica che apre le porte ad una visione nuova della realtà, delle relazioni, del proprio stare al mondo.