

Comunicare con il cuore

LA COMUNICAZIONE NONVIOLENTA



Introduzione alla Comunicazione Non Violenta (CNV)

(di Marshall B. Rosenberg)

per Attivisti e non

SCOPO: Consentire ai partecipanti di acquisire familiarità con gli strumenti e le modalità della CNV secondo gli insegnamenti di Marshall B. Rosenberg, per farli divenire la modalità consueta di comunicazione, con particolare attenzione al proprio mondo interiore.

DESTINATARI: Attivisti di Extinction Rebellion e di movimenti Non-Violenti ma anche semplici persone interessate a migliorare l'efficacia della propria comunicazione.

FRUIZIONE: GRATUITA

LUOGO: Presso le "Baracche Verdi" della Comunità dell'Isolotto – Via Ridolfi, 1 – 50142 Firenze
(Plus Code per Google Map "Q6G8+MX Firenze FI"; Coordinate geografiche "43.7767387, 11.2174920")

GRUPPI: minimo 5 partecipanti massimo 20 partecipanti

INCONTRI: N. 3 incontri in presenza la mattina del sabato dalle 9:30 alle 13:30: **sabato 17 ottobre 2020; sabato 14 novembre 2020; sabato 12 dicembre 2020**

IMPEGNO: Al partecipante si richiede di impegnarsi a partecipare all'intero corso composto da 3 sessioni di 4 ore ciascuna. Il partecipante si impegna anche a mantenere tutti gli obblighi relativi alle norme anti contagio COVID-19.

ORGANIZZATORI: Extinction Rebellion Firenze / Piccola Scuola di Pace Isolotto

FACILITATORI: Benedetta Tringale (349 1657695) e Maurizio Mastrogiovanni (392 7496772)

CONTENUTI:

- La necessità di una comunicazione che superi le modalità competitive, violente e prevaricanti della nostra società.
- Sviluppare l'empatia
- Il ruolo di emozioni, sentimenti e bisogni nella comunicazione
- Gestire le emozioni forti capaci di sequestro emotivo come rabbia e paura
- Fronteggiare i conflitti per ridurre gli effetti devastanti
- Il coraggio di dire NO o di fare richieste

ISCRIZIONE: Compilare il modulo online entro il **11/10/2020** all'indirizzo:

<https://forms.extinctionrebellion.it/index.php/174499?lang=it>

se non si raggiungesse il numero minimo di partecipanti, gli iscritti verranno avvisati via Mail/WhatsApp

APPROFONDIMENTI: Incontri di pratica delle competenze CNV apprese con sessioni empatiche attraverso modalità telematiche a distanza (video-conferenza). **Tutti i giovedì dalle 18:00 alle 20:00 a partire dal 22 ottobre 2020.** Sono ammessi come partecipanti tutti coloro che hanno partecipato a questo percorso o chi ha un'esperienza equivalente.



Piccola Scuola di Pace
Isolotto



extinction
rebellion