



Università Popolare del Sociale

Comunicazione NonViolenta Corso online – Formazione a Distanza

Il corso è riconosciuto dal MIUR ed è acquistabile dal 1° settembre 2020 al 30 giugno 2021 con la Carta del Docente.

DESCRIZIONE: Nelle nostre relazioni è possibile essere pacifici? Esistono modi di affermarsi senza calpestare gli altri? Si possono ascoltare gli altri senza dimenticarsi di se stessi? La Comunicazione Non Violenta è una metodologia di comunicazione che allena ad esprimere semplicemente e onestamente i nostri sentimenti e i nostri bisogni senza criticare e giudicare, permettendoci di comprendere i bisogni degli altri senza percepire critica, giudizio o attacco nei nostri confronti. I primi passi nella CNV sono paragonabili all'apprendimento di una nuova lingua: occorrono allenamento, pratica, determinazione e applicazione.

I 4 componenti della comunicazione non violenta per esprimere se stessi con onestà:

1. Osservare senza valutare
2. Individuare ed esprimere i propri sentimenti
3. Assumersi la responsabilità dei propri sentimenti e riconoscere i bisogni che li provocano
4. Avanzare richieste che possano arricchire

Con l'allenamento e l'esercizio, la Comunicazione Non Violenta può sostituire i vecchi schemi di reazione basati sulla difesa, sulla rinuncia o sull'attacco di fronte alla critica e al giudizio, permettendo di minimizzare la resistenza e le reazioni violente. Questo modo di comunicare aiuta a portare l'attenzione su un piano non conflittuale, sul quale è sarà più semplice raggiungere i risultati desiderati per te stesso e per gli altri, con un conseguente aumento di autostima e di benessere.

Il corso vuole essere un'introduzione alla conoscenza della CNV, attraverso una parte teorica (tratta dagli scritti di Marshall Rosenberg) e una parte pratica (esercizi).

DESTINATARI: Il corso è particolarmente utile a insegnanti, educatori, genitori, manager, leader. Inoltre le persone che potranno beneficiare di questo corso sono coloro che desiderano acquisire abilità per la gestione di conflitti e per migliorare comunicazione e ascolto.

PROGRAMMA

1° modulo: Introduzione alla CNV

- Cosa posso apprendere con la CNV?
- Cos'è la Comunicazione Non Violenta (CNV)
- La metodologia della CNV
- Come osservare i fatti senza coinvolgimento
- Come esprimere i sentimenti
- Le parole da evitare nella comunicazione assertiva
- Come riconoscere ed esprimere i bisogni
- Come formulare una richiesta
- Cosa si intende con empatia
- Provare empatia verso se stessi
- Provare empatia verso l'altro
- Come riuscire a dire di no
- Le tappe per imparare a dire di no
- I 6 passi per trasformare la rabbia
- Come esprimere un apprezzamento

2° modulo: Il modello CNV

- Il linguaggio Giraffa e il Linguaggio Sciacallo
- La CNV è un modo di comunicare dal cuore
- Lo sviluppo del metodo della CNV
- Il modello CNV
- Cosa fare quando l'empatia viene bloccata
- Come evitare i giudizi moralistici
- Come non fare paragoni
- Come prendersi le proprie responsabilità
- Come sostituire le pretese con le preferenze

3° modulo: Osservazioni, sentimenti e bisogni

- Come praticare l'osservazione senza giudizio
- Come distinguere le osservazioni dalle valutazioni
- Come individuare ed esprimere emozioni e sentimenti
- Come non confondere sentimenti e pensieri
- Imparare a costruire il proprio vocabolario emotivo
- Assumersi la responsabilità dei propri sentimenti
- Esempi di messaggi e risposte
- Riconoscere i bisogni alla radice dei sentimenti
- Quali sono i bisogni fondamentali
- La paura di esprimere i propri bisogni
- La liberazione emotiva

4° modulo: Le richieste

- Come si formula una Richiesta
- Il linguaggio positivo
- Consapevolezza nel formulare le richieste
- Differenza tra richieste e pretese
- Definire gli obiettivi di una richiesta
- Ascoltare con empatia
- Errori che non favoriscono l'empatia
- Ascoltare sentimenti e bisogni propri e altrui
- Quando è utile ripetere un messaggio?
- Empatia in caso di rifiuto
- Dare empatia a noi stessi
- Giudizi e bisogni
- Le motivazioni dietro le scelte

5° modulo: Gestire la rabbia – L'apprezzamento

- Gestire la rabbia con la CNV
- La causa della rabbia
- Quando la rabbia serve
- Giudizi VS bisogni
- 4 passi per l'integrazione della rabbia
- Quando è permesso l'uso della forza in CNV
- La motivazione dietro l'uso della forza
- Uso protettivo e uso punitivo della forza
- Tipi di forze punitive
- Le motivazioni
- Come liberarci dai condizionamenti
- Come risolvere i conflitti interiori
- Come prenderci cura del nostro benessere
- Come comunicare l'apprezzamento
- Le tre componenti dell'apprezzamento
- Come ricevere un apprezzamento.

MATERIALI: 17 videolezioni – 5 dispense – 16 slide – 9 esercitazioni – 5 test di verifica

COMPETENZE CHE SI ACQUISISCONO CON QUESTO CORSO:

- Abilità per relazionarsi in modo da incentivare la pace
- Abilità di mediazione.