

LABORATORIO DI COMUNICAZIONE NONVIOLENTA

PREFERISCI AVERE RAGIONE O ESSERE FELICE?

GIOVEDÌ 13 NOVEMBRE, 13.15-15.15



PROGETTO
UNIVERSITÀ IN
CARCERE

**DESTINATARI: STUDENTI
UNIVERSITARI E DELLE CLASSI
TERZE, QUARTE E QUINTE
DELLE SCUOLE SUPERIORI**



Le parole che usiamo non sono innocenti.

Il nostro linguaggio può costruire muri o aprire finestre.

Può creare connessione con gli altri o innalzare barriere insormontabili.

Abbiamo imparato a comunicare in modo “violento”, utilizzando senso di colpa e vergogna per ottenere ciò che vogliamo dagli altri, senza che nessuno ci abbia mai insegnato a riconoscere e comunicare i nostri bisogni ed emozioni.

La Comunicazione Nonviolenta (CNV), sviluppata dallo psicologo Marshall Rosenberg, offre strumenti pratici per migliorare le relazioni e gestire i conflitti con empatia e autenticità. Attraverso esercizi pratici, giochi di ruolo e discussioni guidate, i partecipanti impareranno a:

- usare un linguaggio più consapevole e costruttivo,
- dare un nome a emozioni e bisogni,
- riconoscere ed evitare i giudizi.